เหรียญ



มีสามด้าน

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

เหรียญ มีสามด้าน พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

เหรียญ



มีสามด้าน

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

เหรียญมีสามด้าน

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๓๔

จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม ; ตุลาคม ๒๕๕๓

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓

รูปเล่ม : บริษัท วิธีทำ จำกัด โทรศัพท์ ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

แยกสีและอนุเคราะห์การจัดพิมพ์โดย

: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี)

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๒๒ ๙๐๐๐, ๐ ๒๘๘๒ ๑๐๑๐

โทรสาร ๐ ๒๔๓๓ ๒๗๔๒, ๐ ๒๔๓๔ ๑๓๘๕

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

www.romaram.org

คำอนุโมทนา

ชมรมกัลยาณธรรมมีกุศลเจตนาที่จะพิมพ์งานธรรมะของผู้เขียน เพื่อแจกเป็นธรรมทานในโอกาสที่นิมนต์ผู้เขียนร่วมแสดงธรรม ในงานแสดงปฏิบัติธรรมครั้งที่ ๑๘ ที่ทางชมรมได้จัดขึ้น วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ การจัดงานของชมรมที่ผ่านมาแต่ละครั้ง ได้มีการเตรียมงานกันเป็นอย่างดี ทำงานกันเป็นระบบ มีผู้อาสาสมัครมาช่วยงานกันมาก และมีผู้สนใจเข้าฟังธรรมบรรยายกันอย่างล้นหลาม นับเป็นนิมิตหมายอันดีในการเผยแผ่และจรรโลงพระพุทธศาสนา ผู้เขียนขออนุโมทนากับผู้มีส่วนร่วมในการจัดงานดังกล่าวทุกท่าน

โดยที่การแจ้งความประสงค์ที่จะพิมพ์งานของผู้เขียนมีเวลากระชั้นชิด ผู้เขียนไม่มีเวลาพอที่จะเขียนเรื่องใหม่ให้ทันได้ จึงได้คัดเลือกเรื่องบางส่วนที่ได้ลงพิมพ์ในนิตยสาร Secret

ผนวกกับเรื่องที่ได้เขียนไว้นานพอสมควร มารวมพิมพ์เป็นเล่มในหนังสือ เหรียญมีสามด้าน ดังที่ผู้อ่านกำลังอ่านอยู่นี้ หากท่านได้พบข้อผิดพลาดประการใด ขอให้ช่วยแจ้งให้ผู้เขียนได้รับทราบด้วย เพื่อที่จะแก้ไขในโอกาสต่อไป

ขอความสุขกายสุขใจ ความเจริญรุ่งเรืองในอาชีพการงาน การสั่งสมคุณธรรมความดี ปัญญาและบารมี ตลอดจนความสำเร็จในกุศลกิจที่ปรารถนา จงมีต่อผู้อ่านทุกท่านด้วย.

พระชาญชัย อธิปญฺโญ
ร่มอารามธรรมสถาน
๖ ตุลาคม ๒๕๕๓



สารบัญ



เหรียญมีสามด้าน

คนส่วนใหญ่มักจะเชื่อกันว่า เหรียญมีสองด้าน คือด้านหัวกับด้านก้อย จึงคุ้นอยู่กับการมองเหรียญเพียงสองด้านจนเป็นนิสัย ไม่เห็นด้านหัวก็เห็นด้านก้อย

เหมือนการมองสิ่งต่างๆ ที่ตนสัมผัสสัมพันธ์อยู่ในชีวิตประจำวัน จะเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบ ไปในทางที่**ชอบ ไม่ชอบ** หรือ**ยินดี ยินร้าย** เหมือนเห็นเหรียญเพียงสองด้านนั่นเอง

ความรู้สึกชอบนำมาซึ่งความ**อยาก** เป็นพลังดึงดูดให้เราอยากเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ตามที่ตนชอบ ซึ่งทางธรรม

เรียกว่า**กามตัณหา** เช่น ชอบดูสิ่งที่สวยงาม (รูป) ชอบฟังเสียงที่ไพเราะ (เสียง) ชอบของที่มีกลิ่นหอม (กลิ่น) ชอบรับประทานอาหารที่อร่อย (รส) ชอบสัมผัสสิ่งที่นุ่มนวล ไม่ระคายผิวกาย (สัมผัส) เป็นต้น

ไม่เพียงแต่เท่านั้น ยังอยากได้ อยากมี อยากเป็น ในสถานะต่างๆ ที่ตนปรารถนา ทางธรรมเรียกว่า**ภวตัณหา** เป็นต้นว่า อยากมีสุขภาพดี มีอายุยืน อยากได้งานที่มั่นคงมีรายได้ดี มีเพื่อนร่วมงานที่อบอุ่น อยากให้คนในครอบครัวมีความรักความเข้าใจกัน อยากเป็นผู้บริหารระดับสูง อยากมีชื่อเสียงมีเครดิตในสังคม หรืออยากเป็นเศรษฐี เป็นต้น ไม่เพียงแต่เท่านั้น ยังอยากให้สิ่งที่ตนพอใจคงสถานภาพอยู่ตลอดไป

โดยทั่วไปแล้ว คนส่วนใหญ่ต่างอยากเสพและอยากได้ในสิ่งที่ตนพอใจทั้งสิ้น

ครั้นเผชิญกับสิ่งที่ตนไม่พอใจ ก็เกิดความรู้สึกไม่ชอบต่อสิ่งนั้นทันที ความไม่ชอบเป็นพลังผลักไส ในทางธรรมเรียกว่า **วิภวตัณหา** เช่น ไม่ชอบสภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน ไม่ชอบคนบางคน ไม่ชอบรถติด ไม่ชอบอากาศร้อน ไม่ชอบสถานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นต้น นอกจากนี้ยังอยากดับสูญ

ความอยากเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส(กามตัณหา) ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ภวตัณหา) และความไม่ชอบ ไม่อยากได้ อยากมี อยากเป็น (วิภวตัณหา) เหล่านี้ล้วนเป็น**ตัณหา** อันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอริยสัจ ๔ ว่า **เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา**

เหตุใดเมื่ออยากในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจึงเป็นเหตุให้มีความทุกข์ด้วย

โดยทั่วไปแล้วเมื่อชอบสิ่งไหนก็อยากได้ในสิ่งนั้น ครั้นเมื่ออยากได้ อยากมี อยากเป็น ก็ต้องเสาะหาสิ่งนั้นมาเสพมาครอบครอง การเสาะหานับเป็นความทุกข์ในเบื้องต้น เพราะในช่วงที่ยังไม่ได้ ใจก็ผูกพันต่อสิ่งนั้น คอยรบเร้าจิตใจไม่ให้มีความสุข ดังเช่นอยากได้ตำแหน่งสูงขึ้น ในช่วงที่ยังไม่ได้ตำแหน่ง เมื่อเห็นเพื่อนร่วมรุ่นเดียวกันเขามีตำแหน่งสูงกว่า ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจก็คอยรบกวนอยู่เนืองๆ หรืออยากมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักความเข้าใจที่ดีต่อกัน แต่สภาวะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีแต่ความขัดแย้งไม่ได้ดังใจ สภาวะดังกล่าวก็ทำให้ทุกข์ใจอยู่เนืองๆ

อนึ่ง แม้ความปรารถนาในสิ่งที่ตนอยากได้จะสมหวัง ก็ต้องทุกข์กับสิ่งดังกล่าวอีก เช่น เมื่อได้ตำแหน่งสูงขึ้น ภาระหน้าที่การงานและบริวารก็มากขึ้นเป็นเงาตามตัว ทำให้มีปัญหาในการบริหารงานมากขึ้น มีความเครียด หรือมีทุกข์มากขึ้นนั่นเอง

ในทำนองเดียวกัน เมื่อมีครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น ก็เพิ่มความหวงห่วงใย หรือมีความยึดมั่นผูกพันต่อบุคคลในครอบครัวยิ่งขึ้น อันทำให้ใจวิตกกังวล กลัวว่าบุคคลอันเป็นที่รักจะได้รับความลำบากหรืออาจมีอันตราย หากกลับบ้านผิดเวลา อันเป็นความทุกข์นั่นเอง

โดยกฎของธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา **(อนิจจัง)** ถูกบีบคั้นกดดัน ไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ **(ทุกขัง)** ไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนา เพราะไม่ใช่ของใครจริง **(อนัตตา)** ครั้นเมื่อสิ่งที่ตนได้ มี เป็น ต้องวิบัติไป หรือไม่เป็นไปตามที่ตนปรารถนา ซึ่งในที่สุดแล้วสรรพสิ่งทั้งหลายต้องเก่าแก่เสื่อมสภาพและแตกสลายไป แม้ชีวิตก็มีความพลัดพรากและความตายเป็นที่สุด เมื่อถึงเวลานั้น ผู้ที่ยังยึดอยู่ในสิ่งที่ตนได้ มี เป็น ก็ต้องทุกข์โทมนัสทับทวี

ส่วน**วิภวตัณหา** คือความไม่ชอบหรือไม่ยินดีในสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็อยากให้สิ่งนั้นผ่านพ้นไปโดยเร็ว ครั้นตนไม่สามารถบังคับสิ่งนั้นให้ผ่านพ้นไปได้ ก็ทุกข์ใจอยู่กับสิ่งนั้น

ความทุกข์ทั้งหลายในชีวิต มาจากใจที่เห็นผิดนั่นเอง คือใจที่มองไม่เห็นความเป็นจริงอีกด้านหนึ่งของเหรียญ ไม่รู้ว่าเหรียญมีสามด้าน นอกจากด้านหัว ด้านก้อย ที่ตนคุ้นเคย

เห็นอยู่ในวิถีชีวิตแล้ว แท้จริงระหว่างด้านหัวกับด้านก้อย ก็ยังมี**ด้านสัน**ของเหรียญ ที่เป็นตัวกลางเชื่อมโยงให้เหรียญทั้งสองด้านติดกันอยู่ หากเรามองด้านที่เป็นกลาง คือด้านสันของเหรียญให้คุ้นเคยแล้ว เราก็จะวางใจที่เป็นกลางหรือเที่ยงธรรมได้ แทนที่จะไปติดอยู่กับด้านหัว ด้านก้อย หรือ**ชอบ**กับ**ชัง**เหมือนอดีตที่ผ่านมา

*ชอบก็เป็นทุกข์ ชังก็เป็นทุกข์ ไม่ชอบไม่ชังคือใจที่เป็นกลางหรือเป็น**อุเบกขา** ย่อมพ้นจากความทุกข์ใจได้*

ในเสียก็มีดี ในดีก็มีเสีย ฝึกมองให้เห็นตามความเป็นจริงและวางใจให้เที่ยงธรรม ต้องเข้าใจว่าธรรมชาติของทุกๆ สิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เราชอบเพราะเห็นว่าดี ก็ใช่ว่าจะดีตลอดไป ในทำนองเดียวกันสิ่งที่เราไม่ชอบเพราะเห็นว่าไม่ดีก็ใช่ว่าไม่ดีอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะพฤติกรรมหรือกรรมของสัตว์บุคคล ย่อมทำทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีเป็นวิถีชีวิต ส่วนวัตถุสิ่งของนั้นเดินทางไปสู่ความเก่า เสื่อมสภาพ และผุพังในที่สุด

*การที่ใจของเรายังชอบยังชังอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นเพราะยังยึดหรือมี**อุปาทาน** ต่อสิ่งนั้นนั่นเอง*

ฝึกใจมองให้เห็นความเป็นจริง โดยเฉพาะพยายามที่จะอยู่กับด้านที่สามของเหรียญ คือด้านที่เป็นกลาง หรือวางใจเป็นอุเบกขา

เพื่อถอดถอนความชอบและความไม่ชอบออกเสียให้ได้ ความยึดติดต่อสิ่งนั้นก็จะคลายลง หรือหมดไป ใจก็จะเป็นอิสระไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งต่างๆ เพราะเข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายว่า มีธรรมชาติที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นกดดัน ไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกขัง) และบังคับไม่ได้ดังปรารถนา เพราะไม่ใช่ของเราจริง (อนัตตา)

จงอยู่อย่างมีสติปัญญา มิใช่อยู่อย่างมีกิเลสตัณหา เมื่อนั้นใจของเราก็จะร่มเย็นเป็นสุขได้



บัญชีชีวิต

คนเราเกิดมามีบัญชีติดตัวมาด้วย อาจเรียกได้ว่า**บัญชีชีวิต** มีอยู่ ๒ ประเภท คือ **บัญชีทางโลก** กับ**บัญชีทางธรรม**

บัญชีทางโลก ได้แก่ ทรัพย์สมบัติ อาหารการกิน สิ่งของและเครื่องใช้ต่างๆ ที่มีผู้ให้เราและที่เราหามาด้วยตนเอง เพื่อใช้ยังชีพและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ไม่เพียงแต่ทรัพย์ดังกล่าวเท่านั้น แม้ร่างกายของเรา ก็จัดอยู่ในบัญชีทางโลกด้วย

เมื่อพูดถึงบัญชี ทำให้นึกถึงกำไร-ขาดทุนและรายรับ-รายจ่าย อันเป็นสาระสำคัญของการทำบัญชี ในบัญชีทางโลกนั้น ทุกคนต่างก็มีกำไรด้วยกันทั้งสิ้น เพราะเกิดมาตัวเปล่า ไม่ได้มีทรัพย์

สิ่งของใดๆ ติดตัวมาด้วย นอกจากอวัยวะที่เป็นโครงสร้างของร่างกายเท่านั้น วันแรกที่เกิดมาก็ได้ดื่มน้ำนมจากอกมารดา ได้สิ่งของที่แม่พ่อหรือผู้ที่เกี่ยวข้องมอบให้ เช่น เสื้อผ้า รวมถึงของใช้สำหรับเด็กทารก จากนั้นก็ได้ทรัพย์สิ่งของอื่นๆ เรื่อยมาตามลำดับ ครั้นเติบโตประกอบอาชีพได้ ก็หาเงินมาซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคเลี้ยงชีวิตตามความต้องการ

รายรับกับรายจ่ายเป็นของคู่กัน บางคนมีรายได้มาก บางคนมีรายได้น้อย หากมีรายได้มาก ใช้จ่ายน้อยกว่ารายได้ ก็จะมีเงินเก็บ บางคนมีทรัพย์สินมากมาย ช่วยให้มีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบาย มีหน้ามีตาในสังคม ด้วยเหตุนี้การมีทรัพย์ จึงเป็นแรงจูงใจให้คนขวนขวายหาเงินกันอย่างไม่รู้จักพอเพียง บางครั้งทรัพย์ที่หามาได้ อาจจะนำความทุกข์และความเดือนร้อนมาให้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว แต่คนบางคนกลับไม่สนใจต่อผลดังกล่าว

บางคนใช้จ่ายมากกว่ารายได้จึงต้องกู้หนี้ยืมสิน บ้างก็มีหนี้สินมากมายชนิดที่เป็นหนี้ไปตลอดชีวิต ถึงแม้ว่าบุคคลจะเป็นหนี้ในบัญชีทางโลกมากเท่าใด เมื่อตายไปหนี้ดังกล่าวก็ยุติลง ไม่มีเจ้าหนี้รายใดตามไปทวงหนี้คนที่ตายไปแล้ว เพราะไม่รู้ว่าจะตามไปทวงที่ไหน การเป็นหนี้ในบัญชีทางโลก จึงเป็นหนี้ระยะสั้น เช่น

เดียวกับการเป็นเศรษฐีหรืออภิมหาเศรษฐีในบัญชีทางโลก ก็เป็นกันในระยะสั้น เพราะเมื่อตายไปแล้วไม่ว่าจะเป็นเศรษฐี ยาจก เข็ญใจ แม้คนที่ล้มละลาย ก็มีสภาพไม่ต่างกัน คือเอาอะไรไปไม่ได้เลย ทั้งทรัพย์สินและหนี้สิน

ในบัญชีทางโลกนั้น ทุกคนที่เกิดมาใช้ชีวิตอยู่ในโลก ต่างก็ได้กำไรด้วยกันทั้งสิ้น เพราะมากันตัวเปล่าๆ ได้มาใช้มาอาศัยสมบัติวัตถุของโลกเพื่อการเลี้ยงดูชีวิต เป็นต้นว่า ได้ใช้น้ำ อากาศ แสงแดด พื้นดิน ของโลกเพื่อการดำรงชีวิต อาศัยอาหารซึ่งผลิตจากน้ำ อากาศ แสงแดด พื้นดิน ของโลก ไม่ว่าจะเป็นพืชผลและปศุสัตว์เพื่อการยังชีพ อาศัยทรัพยากรธรรมชาติของโลก มาแปรสภาพเป็นผลิตภัณฑ์นานาชนิด เพื่ออำนวยความสะดวกในความเป็นอยู่ ตลอดจนการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ครั้นตายไป ก็ต้องคืนสิ่งที่ครอบครองอยู่ รวมทั้งร่างกายของตนไว้กับโลก การได้มาซึ่งสมบัติวัตถุและการมีชีวิตอยู่ล้วนเป็นของชั่วคราว

บัญชีทางโลกจึงเป็นบัญชีระยะสั้น

บัญชีทางธรรม ได้แก่ บัญชีดี-ชั่วหรือบุญ-บาปที่แต่ละคนสร้างกันขึ้นมา เมื่อทุกคนเกิดมา บัญชีนี้ก็ติดตามมากับจิตด้วย

บางคนมีต้นทุนที่เป็นบุญกุศลติดมามากกว่าบาปอกุศล คนประเภทนี้เกิดมาก็มีแต้มต่อของชีวิต แต่บางคนเกิดมามีต้นทุนของบุญกุศลต่ำ มีบาปอกุศลสูง คนประเภทนี้ต้องพบกับความยากแค้นลำเค็ญในชีวิต

แม้ว่าต้นทุนบัญชีทางธรรมของแต่ละคนที่ติดตัวมาแต่เกิดจะสูง-ต่ำแตกต่างกันก็ตาม ทุกคนก็สามารถเปลี่ยนแปลงบัญชีดังกล่าวได้ บางคนเกิดมามีต้นทุนสูง หากใช้โอกาสนั้นพัฒนาตนเอง ก็จะไปได้สูงยิ่งขึ้น (มาสว่างไปสว่าง) หากไม่พัฒนาตนเองแต่กลับสร้างวิกฤติให้กับชีวิต ก็จะตกต่ำลง (มาสว่างไปมืด) บางคนเกิดมาต้นทุนต่ำชีวิตมากด้วยปัญหา หากไม่รู้จักพัฒนาตนเองกลับสร้างวิกฤติให้กับชีวิตยิ่งขึ้น ก็จะตกต่ำลงไปอีก (มามืดไปมืด) ตรงข้าม บางคนอาจจะพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส ก็จะสามารถพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นได้ (มามืดไปสว่าง)

พื้นฐานจิตของแต่ละคน ล้วนมาจากบัญชีทางธรรมที่ตนเป็นผู้สร้างไว้ทั้งสิ้น

กำไร-ขาดทุน ในบัญชีทางธรรมหมายถึงอะไร

กำไรก็คือบุญ ขาดทุนก็คือบาป

รายรับ-รายจ่าย ในบัญชีทางธรรมมาจากไหน

รายรับมาจากประสาทสัมผัส อันมีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในแต่ละวันเรามีรายรับหรือมีสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบทางประสาทสัมผัสมากมาย บางเรื่องก็น่ายินดีนำความสุขมาให้ บางเรื่องก็ไม่น่ายินดีนำความทุกข์มาให้ บางเรื่องก็ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานที่ใด เราก็ต้องรับรู้สิ่งต่างๆ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจทั้งสิ้น

ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เมื่อมีรายรับเข้ามาทางประสาทสัมผัสแล้วจะจ่ายไปอย่างไรจึงจะไม่ขาดทุน

รายจ่ายในบัญชีทางธรรมหมายถึงอะไร

หมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย วาจา ใจ หากการแสดงออกเป็นความดีหรือเป็นกุศล ได้แก่การกระทำที่อยู่ในครรลองคลองธรรม ยังประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นั่นหมายถึงว่าเราได้สร้างบุญหรือทำกำไรให้เกิดขึ้นแล้ว แต่หากการกระทำใดที่ผิดครรลองคลองธรรม เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เท่ากับว่าเราได้สร้างบาปหรือทำให้ขาดทุนในบัญชีทางธรรมเช่นกัน

เมื่อเป็นเช่นนี้การควบคุมรายจ่ายในบัญชีทางธรรมจึงมีความสำคัญมาก เพราะ**เราไม่สามารถนำกำไร-ขาดทุนในบัญชี**

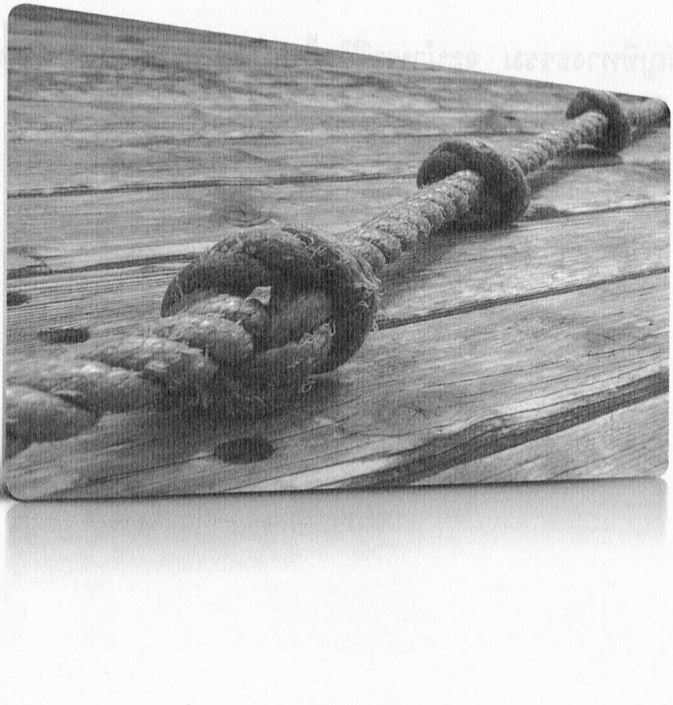
ทางธรรมมาหักล้างกัน บุญก็อยู่ส่วนบุญ จะตอบแทนเราด้วยความสุข ความสำเร็จ และพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น บาปก็อยู่ส่วนบาป จะส่งผลให้เรามีความทุกข์ มีปัญหาอุปสรรคต่างๆ และนำพาชีวิตให้ต่ำลง หลักการนี้ต่างกับบัญชีทางโลก ซึ่งเอากำไร-ขาดทุนมาหักกลบกันได้

บัญชีทางธรรมเป็นบัญชีระยะยาวของชีวิต เพราะเป็นบัญชีที่ติดอยู่ในจิต แม้เราจะตายไป หากยังไม่หมดกิเลสก็ต้องไปเกิดอีก บุญ-บาปก็จะติดตามไปยังชาติหน้า ต่างกับบัญชีทางโลกซึ่งเป็นบัญชีระยะสั้น จบกันเพียงชาตินี้เท่านั้น

*เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้ เราจึงควรให้ความสนใจกับบัญชีทางธรรมให้มาก แทนที่จะทุ่มเทความรู้ความสามารถ ศักยภาพและเวลาในชีวิต ให้กับบัญชีทางโลก **จะมีประโยชน์อันใดหากชาตินี้ได้รับความสำเร็จในทางโลกสูง เป็นต้นว่าเป็นเศรษฐี มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง แต่ไม่มีความสุขในชีวิต ครั้นตายไปกลับไปเกิดในอบายภูมิ (นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน) เพราะไม่ใส่ใจที่จะพัฒนาบัญชีทางธรรม** การเกิดมาในชาตินี้จึงเป็นการทำลายชีวิตในภพหน้าให้ย่อยยับอัปรา*

ผู้ที่มีปัญญาย่อมรู้วิธีที่จะบริหารบัญชีทั้ง ๒ ประเภทนี้ให้มีกำไร บัญชีทางโลกก็ให้มีความสำเร็จ โดยมีชีวิตอยู่อย่างไม่ลำบากขัดสน ใช้ทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสันติสุข ขณะเดียวกันก็พัฒนาคุณธรรมของตนให้สูงขึ้นไป

บัญชีทางธรรม จะนำพาชีวิตไปสู่จุดหมายสูงสุด คือความพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง.



การแก้กรรมที่ได้ผล

คนไทยที่มีวิถีชีวิตผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนา มีจำนวนไม่น้อยที่เชื่อว่า **คนเราเกิดมาเพื่อชดใช้กรรมเก่า** หมายถึงว่าชาติที่แล้วทำกรรมไม่ดีไว้ ชาตินี้จึงต้องกลับมาเกิดเพื่อรับผลของกรรมไม่ดีที่ตนทำไว้

ความเชื่อดังกล่าวมีส่วนถูกเพียงเสี้ยวเดียวเท่านั้น เพราะโดยความเป็นจริงแล้วคนทุกคนต่างก็ทำทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว กรรมทั้งสองประเภทนี้ จะส่งผลตอบสนองต่อผู้กระทำทั้งในชาติที่มีชีวิตอยู่ และหากผลของการกระทำนั้นรุนแรง ก็จะส่งผลไปถึงชาติหน้า ด้วยเหตุนี้คนทุกคนที่เกิดมาจึงได้รับผลของกรรมบางอย่างที่ตนทำไว้ในอดีตชาติ โดยที่กรรมดังกล่าวยังมีกำลังส่งถึง

ชาติปัจจุบัน ทั้งที่เป็นกรรมดี (บุญ-กุศล) และเป็นกรรมชั่ว (บาป-อกุศล) กรรมดีที่ตอบสนองหรืออานิสงส์ของบุญ จะมีส่วนเกื้อกูลหนุนนำให้ชีวิตของเราอยู่ดีมีสุข มีความสำเร็จในสิ่งต่างๆ ที่ทำไว้ตามลักษณะของกรรม ส่วนกรรมชั่วที่ส่งผล หรือวิบากกรรมฝ่ายอกุศล จะมีส่วนที่เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อความสุขความสำเร็จนำพาชีวิตให้พบกับความทุกข์ยากลำเค็ญ

ความเป็นไปในชีวิตของเราไม่เพียงแต่จะมีส่วนมาจากกรรมเก่าที่ทำไว้ในอดีตชาติเท่านั้น กรรมที่ทำไว้ในชาตินี้ยังมีส่วนสำคัญยิ่งต่อสุข-ทุกข์ ความสำเร็จและความล้มเหลวของชีวิต ไม่เพียงแต่เท่านั้น กรรมในชาตินี้ยังมีส่วนสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของแต่ละคน ให้หักเหไปจากกรรมในอดีตชาติที่ส่งผลมาได้

เป็นต้นว่ากรรมเก่าในอดีตชาติส่งผลให้บุคคลเกิดมาในตระกูลต่ำ คือเกิดในครอบครัวที่ลำบากยากจน ชีวิตในวัยเด็กต้องพบกับความยากแค้นลำเค็ญ บางคนพ่อแม่ไม่มีเงินจะส่งเสียให้เรียน การศึกษาจึงต่ำ ต้องทำงานประเภทใช้แรงงาน มีรายได้ต่ำมีความเป็นอยู่ที่ฝืดเคือง หากบุคคลดังกล่าวสร้างกรรมใหม่ของตนเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิต ด้วยการขยันขันแข็งในการประกอบอาชีพ ใช้ชีวิตอย่างประหยัด พยายามเก็บหอมรอมริบไว้ ขณะเดียวกันก็พัฒนาศักยภาพของตน ตลอดจนอาชีพให้มีความ

ก้าวหน้า มีความประพฤติดีมีศีลมีธรรม ไม่เกลือกกลั้วอบายมุข และสิ่งเสพติดให้โทษ รู้จักคบเพื่อนที่ดี มีกัลยาณมิตร เป็นที่มั่นใจได้ว่า บุคคลดังกล่าว ย่อมสามารถเปลี่ยนสถานะของตนให้ดีขึ้นได้อย่างแน่นอน

มีคนจนมากมายที่สามารถก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาเป็นเศรษฐีได้ มีคนจำนวนไม่น้อยที่มีการศึกษาต่ำ จึงเริ่มงานจากหน้าที่การงานต่ำ ต่อมาใฝ่รู้ใฝ่เรียนพัฒนาความรู้และความสามารถให้สูงขึ้น จนสามารถไต่เต้าขึ้นสู่ตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงได้ คนเหล่านี้สร้างกรรมใหม่ของตน เพื่อเปลี่ยนวิถีชีวิตไปจากกรรมเก่าที่ส่งมา

ในทางตรงข้ามมีคนจำนวนไม่น้อยที่กรรมฝ่ายกุศลในอดีตชาติ ส่งมาเกิดในครอบครัวที่มีอันจะกิน จึงมีชีวิตที่สะดวกสบาย ได้รับการเลี้ยงดูให้สุขสบายตั้งแต่วัยเด็ก บางคนพ่อแม่ตามใจจนเสียคน บางคนคบเพื่อนไม่ดี หมกมุ่นในอบายมุข สำส่อนทางเพศ ติดการพนันและยาเสพติดให้โทษ ไม่สนใจการเรียน อาจจะเรียนสูงหรือต่ำก็ได้ แต่ใช้ชีวิตอย่างเสเพล ไม่มีศีลไม่มีธรรม ผลาญเงินผลาญทองของพ่อแม่ คนประเภทนี้ทำตัวให้ตกต่ำลง ที่สุดก็มีชีวิตอย่างลำบากขัดสน หรือมีชีวิตที่มากด้วยปัญหาและความทุกข์ แม้มีครอบครัวก็มีความขัดแย้งทะเลาะกันเป็นประจำ ยากที่จะหาความสุข บุคคลเช่นนี้มีให้เห็นไม่น้อยในสังคม

จากตัวอย่างดังกล่าวย่อมแสดงให้เห็นว่า คนเราเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การเกิดเป็นมนุษย์เป็นโอกาสอันดียิ่ง เพราะมนุษย์สามารถพัฒนาได้ยิ่งกว่าสัตว์โลกใดๆ ในทางตรงข้ามหากไม่พัฒนาตนเอง แต่กลับทำตนให้ต่ำลงก็จะต่ำทรามยิ่งกว่าสัตว์โลกชนิดใดๆ ด้วยเหตุนี้การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ จงอย่าปล่อยโอกาสที่จะพัฒนาตนให้ผ่านไป เพราะการจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก สำหรับผู้ที่ไม่พัฒนาตนเองนั้นยากยิ่งนัก

มีคนจำนวนไม่น้อยสงสัยว่า เมื่อเราทำกรรมฝ่ายอกุศลไปแล้วเราสามารถแก้กรรมโดยไม่ต้องไปรับผลของกรรมนั้นได้หรือไม่ เช่นทำบุญสะเดาะเคราะห์ หรือทำกรรมดีเพื่อลบล้างความชั่ว เป็นต้น

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของเหตุและผล เป็นสัจธรรมหรือความจริงที่เป็นสากล เป็นศาสนาที่สอดคล้องกับกฎของธรรมชาติ การที่เราทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไป ผลจากการกระทำสิ่งนั้นย่อมติดตามมา และผลนั้นย่อมมีต่อผู้กระทำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นต้นว่า เมื่อเอากำปั้นไปทุบโต๊ะอย่างแรง โต๊ะนั้นย่อมได้รับความกระทบกระเทือน มือที่ทุบโต๊ะย่อมเจ็บ จะมากน้อยขึ้นอยู่กับแรงที่ทุบ และความแข็งแกร่งของพื้นโต๊ะ นี่เป็นกฎธรรมชาติ

เมื่อทุบโต๊ะไปแล้ว จะขอให้มือไม่เจ็บไม่ได้เลย การทุบโต๊ะก็คือกรรมที่ได้ทำไป มือที่เจ็บก็คือผลของกรรมที่ตอบสนอง จะหลีกเลี่ยงหรือไม่ยอมรับผลของกรรมได้อย่างไร

เมื่อกล้าทำก็ต้องกล้ายอมรับผล แต่ผลเสียที่เกิดขึ้นแล้วจะแก้ไขให้ดีขึ้นได้อย่างไร คนที่มีปัญญาย่อมได้บทเรียนจากการเอามือไปทุบโต๊ะแล้วเจ็บ เขาจะไม่ทำเช่นนั้นอีก ส่วนมือที่เจ็บเขาจะรักษาให้หายโดยเร็ว หรือให้ทุเลาขึ้น เช่น หายาแก้ฟกช้ำมาทา หรือรักษาไปตามอาการของมัน ระหว่างที่ยังไม่หาย เขาก็จะไม่ไปทำเหตุให้มันกระทบกระเทือนฟกช้ำขึ้นมาอีก

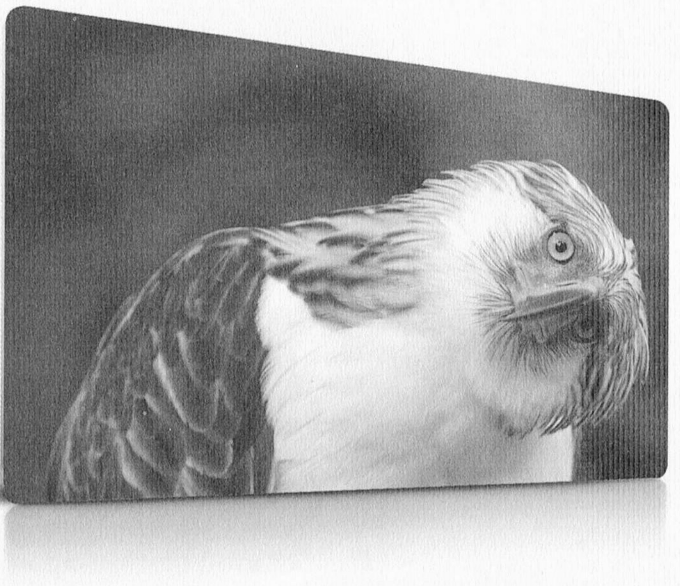
การทำกรรมดีเพื่อลบล้างกรรมชั่วนั้นเป็นไปไม่ได้ แต่การทำความดี ก็เหมือนกับการรักษามือที่ฟกช้ำจากการทุบโต๊ะ หากจะแก้กรรมหรือจะสะเดาะเคราะห์ ก็ต้องแก้ด้วยการทำความดีเหมือนการรักษามือให้หายไวๆ นั่นเอง

การแก้กรรมที่ถูกวิธีนั้น ไม่ต้องไปทำพิธีกรรมใดๆ เช่นเสกเป่าสะเดาะเคราะห์ ซึ่งเป็นการสิ้นเปลืองเสียเงินเสียเวลา ซ้ำยังไม่ได้ผลที่ยั่งยืน เพราะยังมีพฤติกรรมเหมือนเดิม การแก้กรรมที่ถูกวิธีก็คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น แก้ไขสิ่งที่ไม่ดีให้หมดไป นอกจากนี้ยังหมั่นทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

เมื่อทำแล้วก็อุทิศบุญกุศล ตลอดจนแผ่เมตตาให้กับสัตว์โลก รวมทั้งผู้ที่มีพระคุณและสัมพันธ์กับเรามาทุกชาติ ที่ขาดไม่ได้ก็คือเจ้ากรรมนายเวร

ถ้าทำได้อย่างนี้ทุกวันก็เท่ากับเป็นการแก้กรรมหรือสะเดาะเคราะห์ทุกวันนั่นเอง วิธีนี้จะช่วยให้ผลของวิบากกรรมฝ่ายอกุศลที่จะได้รับ ผ่อนหนักเป็นเบาหรือหายไปเร็วขึ้น เหมือนกับการรักษามือที่เจ็บให้หายโดยเร็วนั่นเอง ไม่เพียงแต่เท่านั้นยังช่วยให้ชีวิตของตนร่มเย็นเป็นสุข เป็นการพัฒนาคุณธรรมของตนให้สูงขึ้น มีความสังวรระวังที่จะไม่สร้างอกุศลกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น จะทำสิ่งใดก็เป็นคุณต่อตนเองและผู้อื่น เป็นที่รักที่เมตตาของผู้ที่ตนคบหาด้วย มีคนมาให้การสนับสนุนในกิจกรรมที่ทำ ช่วยให้งานนั้นได้รับความสำเร็จด้วยดี มีชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลก และทางธรรม

การมีความเห็นถูกย่อมทำในสิ่งที่ถูก นำผลสำเร็จมาให้ หากเห็นผิดทำผิด จะเกิดผลสำเร็จได้อย่างไร.



ให้อภัยตนเอง

คนทุกคนเคยทำทั้งดีและชั่ว ถูกและผิด ต่างกันอยู่ที่ว่าใครจะทำฝ่ายไหนมากกว่ากัน

เมื่อเราไม่ชอบใครคนใดคนหนึ่ง เรามักจะเห็นข้อบกพร่องของเขา และฝังใจอยู่กับข้อบกพร่องหรือสิ่งที่เราคิดว่าเขาทำไม่ดี ตราบใดที่เรายังรู้สึกไม่ดีต่อเขา เท่ากับว่าเรายึดติดในความคิดเดิม แม้ว่าสิ่งนั้นอาจจะผ่านพ้นไปแล้วเนิ่นนาน บางคนโกรธกันมานานนับสิบปี ความรู้สึกโกรธก็ยังไม่หายไป ทุกครั้งที่พบกัน ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกันก็ผุดขึ้นมาอีก เป็นความรู้สึกที่ทำร้ายจิตใจตนเองเป็นเบื้องต้น และทำลายโอกาสของความสัมพันธ์อันดีตามมา

คนแต่ละคนแสดงพฤติกรรมออกมาตามคุณสมบัติของกายและจิตของเขาในแต่ละขณะ เช่น หากร่างกายไม่สบาย สีหน้าท่าทางก็ย่อมไม่ไม่สบายตามไปด้วย แม้คำพูดก็อาจจะไม่นุ่มนวลชวนฟังเหมือนยามปกติ ทางด้านจิตใจนั้น ยามใดที่มีความรู้สึกโกรธเกลียดชังหรือมีความคิดไม่ดี คำพูดก็ย่อมไม่ดีเช่นกัน

คุณสมบัติหรือคุณภาพของร่างกายและจิตใจของคนเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ดังนั้นพฤติกรรมทางกายและวาจาของแต่ละคนจึงเปลี่ยนแปลงไปด้วย การที่เรายึดถือเอาพฤติกรรมของใครคนใดคนหนึ่งมาเป็นตัวตัดสิน ว่าเขาจะต้องเป็นเช่นนั้นตลอดไป จึงเป็นการตัดสินที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ทำให้เกิดอคติหรือมีใจไม่เที่ยงธรรม เช่นรักใครชอบใครก็เข้าข้างเขาว่าเขาเป็นคนดี เขาทำถูก เกลียดใครโกรธใครก็หาว่าเขาเป็นคนไม่ดี การกระทำของเขาผิด

คนส่วนใหญ่ในโลกจึงมากด้วยอคติ เราไม่ได้ตัดสินบุคคลอย่างมีเหตุผล นั่นคือตัดสินตามพฤติกรรมที่เขากระทำในแต่ละครั้ง เรามักจะตัดสินตามความรู้สึกเดิมที่เคยมีต่อเขา โดยเฉพาะในสังคมไทย เป็นสังคมที่ถือเอาความรู้สึกมากกว่าเหตุผล ทำให้เรามีปัญหาทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมมาเท่าทุกวันนี้

คนที่ทำดีในขณะหนึ่งหรือห้วงเวลาหนึ่ง อาจจะทำผิดในโอกาสต่อไปก็ได้ เช่นเดียวกันคนที่เคยทำผิดทำไม่ดีในอดีต อาจจะทำถูกทำดีในเวลาต่อมาก็ได้ คนทุกคนแสดงพฤติกรรมอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน จึงมีทั้งถูกทั้งผิดระคนกันไป ไม่มีใครที่ดีโดยสมบูรณ์และไม่มีใครที่ชั่วโดยสมบูรณ์เช่นกัน

หากเรามีความเข้าใจตามความเป็นจริงดังกล่าว เราควรที่จะให้อภัยกับคนที่เคยทำผิด และให้โอกาสกับเขาบ้าง ทำนองเดียวกันก็อย่าหลงไปว่าคนที่เรารักเราชอบ เขาจะไม่ทำผิด ต้องเผื่อใจเอาไว้ ซึ่งสำหรับคนที่เรารักเราก็พร้อมที่จะให้อภัยเขาอยู่แล้ว แต่กับคนที่เราชังทำไมเราจึงไม่ให้อภัยแก่เขาบ้าง

ความรู้สึกเกลียดชัง ไม่ให้อภัยกัน มีแต่จะทำร้ายจิตใจตนและหาทางทำลายคู่ปรปักษ์ เป็นสิ่งที่ไม่มีคุณเลย

มีอยู่พรรษาหนึ่ง ผู้เขียนได้ปลีกวิเวกไปจำพรรษาอยู่ทางภาคเหนือเพียงลำพัง วันหนึ่งมีโยมมาทำบุญกัน ด้วยเป็นวันเทศกาลบุญ ผู้เขียนได้แสดงธรรมให้โยมฟัง เนื้อหาของธรรมตอนหนึ่งว่าด้วยการให้**อภัยทาน** เป็นทานที่ผู้ให้ไม่ต้องลงทุนลงแรงและเสียทรัพย์สินสิ่งของใดๆ เลย ไม่ต้องเสียเวลาด้วย เป็นทาน

ที่ผู้ให้แล้วก็เบาใจ เพราะเอาความหนักใจคือความโกรธความเคียดแค้นชิงชัง ที่เก็บสะสมไว้มานานนับปี อันไม่เกิดประโยชน์ใดๆ เลย ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ละทิ้งไป เป็นทานที่ผู้รับยินดีที่จะรับ และเป็นทานที่จะช่วยให้เกิดความสมานฉันท์ อันจะช่วยเสริมสร้างพลังของความร่วมมือร่วมใจกัน ให้เกิดขึ้นในสังคม

สองวันต่อมาโยมคนหนึ่งได้มาพบผู้เขียนและบอกว่า ตอนนี้โยมรู้สึกสบายใจมาก เรื่องที่เก็บสะสมไว้ให้หนักใจมาหลายปีได้ถูกขจัดออกไปแล้ว โยมเล่าให้ฟังว่าโยมไม่ถูกกับเพื่อนบ้านคนหนึ่งซึ่งเป็นผู้นำชุมชน หากเดินสวนกัน ก็จะไม่มองหน้ากัน หากต้องร่วมประชุมกัน ก็จะหาเหตุผลมาโต้แย้งกันข้างๆ คูๆ ทำให้โยมไม่เข้าประชุมในกิจกรรมของหมู่บ้าน ความเป็นปฏิปักษ์ต่อกันดังกล่าว ไม่เพียงแต่กระทบถึงความรู้สึกสุข-ทุกข์ของคู่กรณีเท่านั้น หากยังกระเทือนถึงความร่วมมือร่วมใจกัน ในกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อชุมชนในหมู่บ้านอีกด้วย

โยมเล่าต่อไปว่าหลังจากได้ฟังธรรมเรื่องอภัยทานแล้ว ทำให้โยมตัดสินใจให้อภัยเขา วันนั้นเองโยมได้เดินสวนกับเขา เพราะบ้านอยู่ในซอยเดียวกัน โยมยิ้มให้พร้อมทักทายเขาด้วยคำพูดที่ดี เขายิ้มตอบพร้อมกับชวนสนทนาด้วยท่าทีที่ดี และชวนให้โยมเข้าไปช่วยงานของหมู่บ้านด้วย เนื่องจากเขาเป็นประธาน อ.บ.ต.

ประโยชน์ของการให้อภัยกันมีมากเพียงใด ในกรณีนี้ผู้อ่านย่อมประเมินได้ **ผู้ที่ให้อภัยผู้อื่นโดยเป็นฝ่ายยื่นมิตรไมตรีให้ก่อน ถือว่าเป็นผู้ที่ชนะใจตนเอง ชนะทิฐิมานะหรือความคิดเห็นถือตัวถือตนของตนเองได้ เป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่และยกระดับจิตใจของตนให้สูงขึ้น**

การให้อภัยตนเองก็เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมิใช่น้อย บางคนที่เคยทำผิดพลาดในเรื่องสำคัญของชีวิต มักจะย้ำคิดย้ำจำถึงความผิดพลาดนั้นๆ ทำให้จิตใจจมปลักอยู่กับความเศร้าหมองทั้งๆ ที่เรื่องดังกล่าวเกิดขึ้นมานานแล้ว

ครั้งหนึ่งผู้เขียนได้เปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อการอบรมผ่านไป ๕ วัน ผู้เข้าอบรมรายหนึ่งมารายงานความรู้สึกว่าเขาเก็บความทุกข์ในชีวิตมาเป็นเวลา ๓๘ ปี เป็นทุกข์ที่เผาไหม้อยู่ในใจราวกับตกนรกทั้งเป็น เป็นทุกข์ที่ไม่สามารถบอกใครได้วันนี้เขาได้สลัดทุกข์นั้นออกไปแล้ว ทำให้จิตใจเบาสบาย มีความสุขอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ตลอดระยะเวลา ๓๘ ปี อันยาวนาน

เขาเปิดเผยความลับอันคับข้องใจให้ฟังว่า สมัยวัยรุ่นได้ใช้ชีวิตอย่างเสเพล ทำให้ผิดพลาดถึงกับทำแท้ง นั่นเป็นมะเร็งร้ายในใจข้อที่ ๑ ต่อมาได้ทำหน้าที่พยาบาลเด็กหญิงเล็กๆ คนหนึ่ง เด็ก

คนนี้ถูกขอทานนำไปเป็นเครื่องมือหากิน เขาเกรงว่าหากรักษาเด็กหาย ขอทานก็จะเอาเด็กไปเป็นเครื่องมือหาเงินอีก เขาจึงให้ยาแรงเกินขนาด ผลก็คือเด็กตาย นี่เป็นมะเร็งร้ายในใจข้อที่ ๒

ความผิดทั้งสองอย่างนี้ได้เผาไหม้ความรู้สึกเขาตลอดมา ทำให้ชีวิตจมปลักอยู่กับความทุกข์ ซึ่งดูจากสีหน้าของเธอก็บ่งบอกถึงความทุกข์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจ เธอพยายามหาทางออกด้วยการเข้าปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ แต่ก็ยังไม่สามารถปล่อยวางทุกข์ใจนั้นได้

มาคราวนี้เธอสามารถปลดปล่อยทุกข์นี้ได้แล้ว ด้วยการรู้จักให้อภัยตนเอง ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดถึงอดีตที่ผ่านมา อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน และพร้อมที่จะทำสิ่งดีๆ ให้กับตนเอง เพื่ออนาคตอันสดใส

ผู้อ่านได้ให้อภัยคู่แค้น และให้อภัยตนเองแล้วหรือยัง ?



อยู่กับความเป็นจริง

คนส่วนใหญ่ไม่ชอบอยู่กับความเป็นจริง แต่ชอบอยู่กับความปรารถนาหรือความต้องการของตนเอง พฤติกรรมดังกล่าวจึงนำความทุกข์มาให้โดยไม่รู้ตัว

การอยู่กับความปรารถนาหรือความต้องการคืออะไร

แต่ละวันเรามักจะคิดอยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ มากมายต่างๆ นานา จนเป็นความเคยชินหรือเป็นพฤติกรรมของจิต เช่น เมื่อขับรถหรือนั่งรถไปบนท้องถนนก็ไม่อยากให้รถติด ไม่อยากเจอสัญญาณไฟแดง ไม่อยากให้รถคันอื่นมาตัดหน้า อยากให้ถึงที่หมายเร็วๆ เหล่านี้ล้วนแต่อยู่กับความต้องการของตนเองทั้งสิ้น

ครั้นเมื่อเจอรถติด เจอสัญญาณไฟแดง เจอรถคันอื่นปาดหน้า ไปถึงที่หมายช้ากว่ากำหนด ก็เกิดความรู้สึกหงุดหงิด เครียดหรือโกรธ อาการเหล่านี้คือความทุกข์

หากอยู่กับความเป็นจริง จะอยู่อย่างไร

อยู่อย่างรู้เห็นตามความเป็นจริง นั่นคือเมื่อเจอรถติดก็รู้และยอมรับว่ารถติด ต่อให้คิดอย่างไร รถก็ยังติดตามเหตุของมัน เมื่อเจอสัญญาณไฟแดง ก็รู้และยอมรับความเป็นจริงว่ากำลังติดไฟแดง หากยังไม่เปลี่ยนเป็นไฟเขียว ต่อให้คิดจนตายก็ยังติดไฟแดงอยู่นั่นเอง เมื่อมีรถคันอื่นปาดหน้า ก็รู้ว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นและผ่านพ้นไปแล้ว ต่อให้โกรธหรือด่าแช่งชักหักกระดูกผู้ขับรถปาดหน้าอย่างไร ก็แก้ไขเหตุการณ์นั้นไม่ได้ เมื่อรถติดไปไม่ทันเวลา ก็ยอมรับความเป็นจริงว่าไปไม่ทันเวลา จะคิดขุ่นเคืองโทษสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ไปไม่ทันเวลาอย่างไร ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้

การอยู่กับความเป็นจริงและยอมรับความเป็นจริง จึงไม่ทำให้เครียด ไม่ต้องทุกข์

แต่มิใช่ว่าจะต้องยอมจำนนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น หากรู้ว่าเส้นทางที่จะไปรถติด ก็เผื่อเวลาเดินทางให้มากขึ้น หรือไปเส้นทางอื่นที่รถไม่ติด แต่ถ้ารถยังติดก็ยอมรับความเป็นจริง และหาวิธีปรับเปลี่ยนแก้ปัญหาไปเรื่อยๆ

มีความต้องการมากมายหลายอย่างที่คนปรารถนา แต่เป็นไปไม่ได้ เช่น การอยู่ร่วมกันในครอบครัวหรือที่ทำงาน ซึ่งมักจะมีความเห็นที่แตกต่างกันอยู่เสมอ ทำให้คู่กรณีรู้สึกขัดใจ บางครั้นก็ขยายเป็นความขัดแย้ง หรือโต้แย้งปะทะคารมกัน กลายเป็นความเครียด ความทุกข์

ในที่ทำงานยังดีหน่อยที่มีสถานะในองค์กร มีสายการบังคับบัญชา และมีระเบียบวินัยเป็นตัวกำหนด แม้จะมีความเห็นที่แตกต่างกัน ผู้ใต้บังคับบัญชามักจะยอมผู้บังคับบัญชา หรือหากอยู่ในสถานะที่ใกล้เคียงกัน ก็จะมีความเกรงใจกัน ยอมรับความเห็นที่แตกต่างโดยไม่แตกแยก

ส่วนในครอบครัวนั้นหาได้เป็นดังเช่นในองค์กรไม่ ความใกล้ชิดและชินชาในพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว ทำให้ขาดความเกรงใจกัน จึงเกิดการโต้แย้ง ขัดคอ หรือถกเถียงกันเป็นประจำ เมื่อมีความเห็นที่แตกต่างกัน หรือฝ่ายหนึ่งไม่ได้ดังใจของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นสามีกับภรรยา พ่อแม่กับลูก พี่กับน้อง เป็นต้น ซึ่งมักจะมีปากเสียงกันอยู่เป็นประจำ จนกลายเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน น่ารำคาญ น่าเบื่อหน่าย และบางครั้งก็เป็นเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง เป็นเรื่องที่ไร้สาระ ความขัดใจกันดังกล่าวมักจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ก้าวร้าว จนกลายเป็นนิสัยของคนในครอบครัว

สาเหตุสำคัญของความขัดแย้งก็คือ แต่ละคนอยากให้คนอื่นคิดเหมือนตน อยากให้ได้ดังใจตน ซึ่งจะเป็นไปได้อย่างไร ในเมื่อต่างคนต่างใจ ต่างความต้องการ แม้ตนก็ยังบังคับใจตนเองไม่ได้ แล้วจะบังคับผู้อื่นให้ได้ดังใจได้อย่างไร

ความต้องการของคนทั่วไป ก็คืออยากให้สิ่งต่างๆ ที่ตนปรารถนาได้ดังใจ และอยากให้สิ่งที่ตนพึงพอใจ ในสิ่งที่ตนได้ มี เป็น อยู่ในสถานะเดิมไม่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ตนไม่ปรารถนา ซึ่งเป็นความต้องการที่ฝืนธรรมชาติ

หากทุกคนได้สิ่งต่างๆ ตามที่ตนปรารถนาแล้ว จะมีแต่คนรวย คนสวย คนดี คนมีความสำเร็จ มีอายุยืน ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ชีวิตมีแต่ความสุข ซึ่งเป็นไปไม่ได้เลย...เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติก็คือ สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะมีความขัดแย้งกดดันกัน (ทุกขัง) ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่ใครปรารถนาได้ เพราะไม่ใช่เป็นตัวตนและเป็นของใครจริง (อนัตตา) ความเห็นว่าเป็นตัวตน เป็นของๆ ตนนั้น เป็นตามที่ชาวโลกบัญญัติกันขึ้นมา ซึ่งเราก็ต้องยอมรับ

เมื่อกฎธรรมชาติเป็นเช่นนี้ ทุกคนจึงมีชีวิตอยู่บนความไม่แน่นอน และไม่สามารถบังคับสิ่งต่างๆ ให้ได้ดังใจ

อาจมีผู้แย้งว่ามีตั้งหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต ที่ตนได้ดังปรารถนา และบังคับบางสิ่งบางอย่างให้ได้ดังใจ

ความเห็นเช่นนี้มีส่วนถูกและผิด ทั้งนี้เพราะทุกชีวิตมิได้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง หากแต่มีความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ มากมาย ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต และทุกสรรพสิ่งต่างก็มีความเกิดดับไม่คงที่เป็นพลวัต (dynamic)

หากการกระทำและความต้องการใดๆ ของคน สัตว์ ไปสอดคล้องกับเหตุปัจจัยภายนอกที่มีส่วนสัมพันธ์ด้วย การกระทำนั้นก็เป็นไปตามที่ผู้กระทำสมหวัง หรือเกินความคาดหวัง แต่หากการกระทำหรือความต้องการนั้น ขัดแย้งหรือไม่เป็นไปในแนวทางของเหตุปัจจัยภายนอก การกระทำนั้นก็มีอุปสรรคยากที่จะสมหวัง

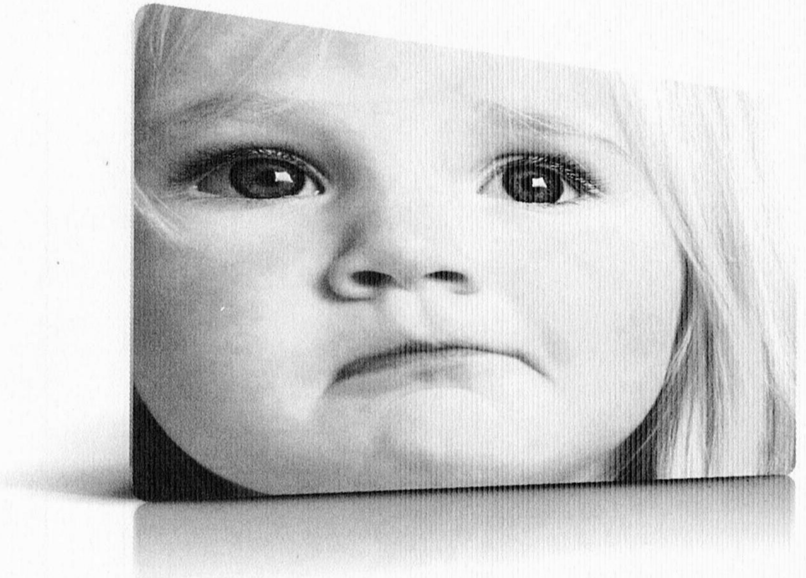
เช่น การกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น ก็จะมีผู้สนับสนุน ช่วยให้การกระทำนั้นได้รับความสำเร็จด้วยดี หรือได้ผลเกินกว่าที่คาดหวัง แต่ถ้าเป็นโทษเป็นภัยต่อผู้อื่น ก็จะมีผู้ต่อต้านทำให้มีอุปสรรค ยากที่จะได้รับความสำเร็จ

อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะสมหวัง (สุข) หรือผิดหวัง (ทุกข์) แต่สิ่งดังกล่าวก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยไม่คงที่ ด้วยเหตุนี้ สุข-ทุกข์ จึงเป็นของชั่วคราว ยามมีสุขก็อย่าประมาท ครั้นมีทุกข์ก็อย่าท้อถอย เพราะสิ่งที่ได้ มี เป็น ล้วนแต่เป็นของชั่วคราว

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ สรรพสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่และแปรปรวนในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด

เมื่อเข้าใจความเป็นจริงเช่นนี้ จงอยู่กับความเป็นจริงและพยายามสร้างเหตุปัจจัยภายในตัวเราไปในทางที่ดี ให้กำลังความดีของเรามีความเข้มแข็ง พร้อมที่จะเผชิญกับตัวแปรต่างๆ ที่เป็นพลังภายนอก ซึ่งเราไม่สามารถบังคับได้ โดยไม่หวั่นไหว ขณะเดียวกันก็ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แต่ไม่ยอมจำนนที่จะแก้ไขและพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น

มีแต่พลังของความดีเท่านั้น ที่จะเกื้อกูลหนุนส่งให้ผู้กระทำมีความสุข ความสำเร็จที่ยั่งยืน.



เพื่อนตาย

คนเราต้องการมีเพื่อน เพราะเพื่อนเป็นอะไรได้มากกว่าใครคนหนึ่งที่เรารู้จัก

เราต่างปรารถนาที่จะมีเพื่อนดีๆ ไว้ อย่างน้อยก็สักหนึ่งคนในชีวิต

เพื่อนที่เป็นคู่คิด คู่หู มีความเข้าใจเรา พร้อมที่จะรับฟังเราในเรื่องต่างๆ

เพื่อนที่คอยปลอบปลุกเรา ในยามที่เราผิดหวัง อ่อนล้า ว้าเหว่ ซึมเศร้า ท้อถอย

เพื่อนที่เป็นที่พึ่งของเราได้ ในยามที่เราต้องการความช่วยเหลือ

เพื่อนที่อยู่เคียงข้างเราในยามที่เราต้องการ ทำนองที่ว่า "มีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมต้าน"

หรือเพื่อนที่...ฯลฯ

ในวัยหนึ่งเราอาจจะมีเพื่อนรักที่ใกล้ชิดสนิทสนมกันมาก เช่น เพื่อนรักในวัยเรียน เป็นต้น

ครั้นวันเวลาผ่านไป เมื่อต้องจากกันเพราะย้ายสถาบันการศึกษา หรือเมื่อเรียนจบต่างแยกย้ายไปทำงานในที่ต่างกัน ความคิดและทัศนคติในเรื่องต่างๆ ของแต่ละคนย่อมเปลี่ยนไปจากเดิม ไม่เพียงแต่เท่านั้น ต่างฝ่ายต่างมีภาระที่จะต้องให้เวลากับงานและครอบครัวของตน เวลาที่จะใกล้ชิดกันเหมือนเมื่อก่อนจึงไม่มี บางคนห่างกันไปนาน หากพบกันอีกความรู้สึกก็ไม่สนิทสนมเหมือนเดิม บางคนไม่ได้พบกันอีกเลย เหลือไว้แต่ความทรงจำให้ระลึกถึง

เพื่อนร่วมงานก็เช่นกัน สมัยเริ่มงานใหม่ๆ อาจจะสนิทสนมกัน เพราะต่างฝ่ายต่างต้องการเพื่อน เมื่อถูกใจกันก็มักจะให้เวลาสนุกสนานเที่ยวเตร่ด้วยกัน เพราะชีวิตยังอิสระ ไม่มีครอบครัว ครั้นวันวัยผ่านไป ตำแหน่งหน้าที่การงานและสถานะของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป ความรับผิดชอบต่อครอบครัวมีอิทธิพลต่อความคิดและเป้าหมายในชีวิตของตน ความสนิทสนมในสถานะของความเป็นเพื่อนย่อมจางคลายไม่เหมือนเดิม

บางคนในยามที่มีชื่อเสียงรุ่งโรจน์ มีอำนาจวาสนา หรือมีฐานะมั่งคั่ง ย่อมมีมิตรสหายมากหน้าหลายตา ทั้งเพื่อนเก่าและเพื่อนใหม่ นอกจากนี้ยังมีคนอยากมารู้จักสนิทสนมด้วย เพื่อเขาจะพึ่งพาไม่ทางตรงก็ทางอ้อม หรืออย่างน้อยก็เอาไว้คุยอวดผู้อื่นว่า ได้รู้จักกับ "คนดัง"

ครั้นเมื่อชื่อเสียงตกอับ หมดอำนาจวาสนา หรือยากจนลง มิตรสหายที่เคยเข้ามาพัวพัน ต่างก็พากันหายหน้าหายตาไป พฤติกรรมเช่นนี้มีให้เห็นมากมาย สมดังคำโคลงใน**ลิลิตพระลอ**ที่ว่า

"เพื่อนกินสิ้นทรัพย์แล้ว แหนงหนี
หาง่ายหลายหมื่นมี มากได้
เพื่อนตายถ่ายแทนชี วาอาตม์
หายากฝากผีไข้ ยากแท้จักหา"

คนส่วนใหญ่อยากจะมีเพื่อนดีๆ ไว้สักคนในชีวิต ไม่มีใครอยากได้เพื่อนกิน ทุกคนอยากได้เพื่อนตายด้วยกันทั้งนั้น โดยความเป็นจริงแล้วเรามีโอกาสได้รู้จักกับคนใหม่ๆ อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นคนต่างเพศ หรือต่างวัย บางคนก็พบเพียงผ่าน แต่บางคนก็ได้สนิทด้วย อาจจะมากบ้าง น้อยบ้าง ตามแต่กรณี

ในบรรดาผู้ที่รู้จักคบหากันเหล่านี้ มีใครสักคนไหมที่เป็น ***"เพื่อนตาย"***

เชื่อหรือไม่ว่าคนทุกคนต่างก็มีเพื่อนตายในชีวิตด้วยกันทั้งนั้น

เป็นเพื่อนที่อยู่เคียงข้างเราตลอดเวลา

ไม่ว่าเราจะมีหรือจน สำเร็จหรือล้มเหลว ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ เพื่อนคนนี้ก็ไม่เคยทอดทิ้งเรา

เป็นเพื่อนที่เสมอต้นเสมอปลาย มีความซื่อสัตย์ต่อเราเสมอ

เป็นเพื่อนที่อ่อนโยนกับเราตลอดเวลา ไม่เคยทำร้ายทำลายเราแม้แต่ครั้งเดียว

เป็นเพื่อนที่พร้อมจะให้ความสุขกับเรา สุขอันเกิดจากความสงบเย็นที่ดื่มด่ำอยู่ในใจ

เป็นเพื่อนที่อยู่กับเรานับตั้งแต่วันที่เราเกิด จนถึงวันที่เราตาย

เพื่อนคนนี้คือ...**ลมหายใจ**ของเรานั่นเอง

เราต่างหากที่ไม่สนใจเพื่อนคนนี้ ทั้งๆ ที่เขาเป็นเพื่อนแท้ เพื่อนที่ให้ชีวิตแก่เรา

จงหันมาให้ความสนใจกับเพื่อนคนนี้เถิด หากเราสนใจอยู่กับเขา เขาก็จะให้ความสุขความสงบกับเรา

ยิ่งอยู่กับเขานานขึ้น ก็จะพบกับความสุขความสงบนานขึ้น

ให้ใจของเราหันมาจดจ่อกับเขา รู้ว่าเขากำลังทำหน้าที่ เข้า-

ออก ตรงช่องจมูก

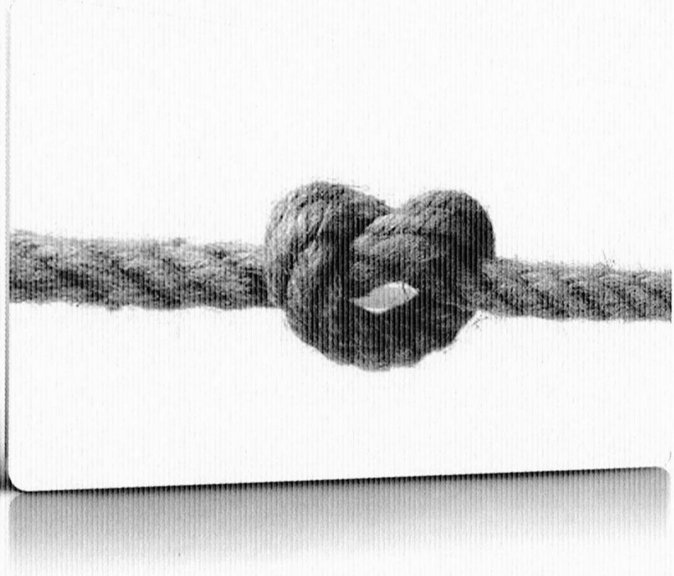
ให้สนใจรับรู้เขาตามที่เขาแสดงตัวอยู่ให้ต่อเนื่อง โดยพยายามไม่ให้ใจทอดทิ้งเขาไปคิดถึงเรื่องอื่น หรือหากเผลอไปคิดถึงเรื่องอื่นก็ให้รีบกลับมาหาเขาโดยเร็ว

เมื่ออยู่กับเขานานๆ เขาจะช่วยให้ใจของเรามีความสงบสุข คลายจากความเครียด ความโกรธ ความวิตกกังวล ความหวาดหวั่นพรั่นพรึง ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความซึมเศร้า ความเหงา ความห่วงใย และความทุกข์จากปัญหาสารพันในชีวิต

เห็นไหมว่านอกจากจะเป็นเพื่อนตาย เพื่อนผู้ให้ชีวิตแล้ว ยังเป็นเพื่อนผู้ขจัดทุกข์ นำสันติสุขมาให้เราได้อย่างแท้จริง เป็นเพื่อนที่แสนดีและวิเศษอะไรเช่นนี้

เมื่อได้รับรู้ความจริงแล้ว ต่อไปจงหมั่นสนใจอยู่กับเพื่อนคนนี้ทุกวันๆ เถิด อย่างน้อยวันละชั่วโมงก็ยังดี ตอนเช้าสักครึ่งชั่วโมง ก่อนที่จะเริ่มงานหรือพบปะผู้คน เพื่อให้เขาเติมพลังให้กับจิต ให้จิตมีความเข้มแข็งสงบเย็น พร้อมที่จะรับกับปัญหาสารพันโดยไม่หวั่นไหว ครั้นเมื่อเผชิญกับสงครามในชีวิตประจำวันจนเหนื่อยล้าแล้ว ก่อนนอนก็ให้จิตได้พักอยู่กับเขาอีกสักครึ่งชั่วโมง หรือนานกว่านั้น เพื่อให้เขาได้รักษาบาดแผลของจิตที่ได้รับความกระทบกระเทือนมา ให้จิตเข้าสู่ความสงบสุข เพื่อที่จะหลับสนิทตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น

ยามใดที่มีทุกข์ หรือต้องการสันติสุข
จงอยู่กับลมหายใจซึ่งเป็นเสมือนเพื่อนตายผู้นี้เถิด
ชีวิตของท่านจะดีขึ้นอย่างแน่นอน.



พาใจกลับบ้าน

สมัยที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม ผู้เขียนเป็นคนใจร้อน หากต้องการอะไร ก็จะให้ได้ดังใจ ถ้ารออะไรนานๆ ก็จะหงุดหงิด เมื่อต้องเดินทางไกล ก็จะรู้สึกเบื่อหน่ายเสียเวลา ขณะที่มีความรู้สึกหงุดหงิดหรือเบื่อหน่ายเกิดขึ้น ตอนนั้นไม่รู้เลยว่า เรากำลังสร้างทุกข์ให้กับตัวเอง ทำให้ใจของเราแย่ลง สีหน้าและบุคลิกภาพก็พลอยแย่ตามไปด้วย

ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราเอาใจไปผูกไว้กับสิ่งที่คาดหวัง ที่เรารอคอย หรือจุดหมายปลายทาง ครั้นไม่ได้ดังใจ ก็เกิดความหงุดหงิด เบื่อหน่าย พลอยทำให้อารมณ์เสีย จนกลายเป็นนิสัยนำทุกข์มาให้ตัวเอง

เมื่อผ่านการปฏิบัติธรรมมาพอสมควร ผู้เขียนก็ได้เปลี่ยนแง่คิดมุมมองและวางใจเสียใหม่ แทนที่จะเอาใจไปผูกไว้กับเรื่องที่รอคอยอยู่ ก็เอาใจกลับมาอยู่กับกายของตัวเอง กายนั้นเป็นบ้านของใจ เพราะเป็นสถานที่ใจอาศัยอยู่ เมื่อเอาใจมาอยู่กับกายก็เหมือนให้ใจอยู่กับบ้าน เวลาใจคิดถึงเรื่องต่างๆ มันก็จะไม่รับรู้กาย เท่ากับว่าใจทิ้งกายออกไปเที่ยวนอกบ้าน โดยความเป็นจริงแล้ว ใจชอบหนีออกไปเที่ยวนอกบ้านบ่อยๆ ไม่ค่อยจะอยู่กับบ้าน

ข้างนอกบ้านมีภัยสารพัดอย่าง
ใจที่ชอบหนีออกไปเที่ยวนอกบ้าน
จึงได้รับภัย ทำให้ใจมีทุกข์อยู่เป็นประจำ

ในบ้านมีงานให้ทำ มีสิ่งที่ให้รับรู้ตั้งหลายอย่าง ถ้าเราต้องตรากตรำกับงานมานาน ลองนั่งลงแล้วสังเกตดูสิว่าร่างกายของเรามีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เคร่งตึงเครียดบริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือไม่ สังเกตด้วยความตั้งใจให้เห็นและรับรู้ความเป็นจริงว่ามีความรู้สึกดังกล่าวหรือไม่ หากพบว่าความรู้สึกที่ว่านี้ มีอยู่บริเวณส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็รับรู้ด้วยใจเป็นกลาง อย่าไปมีอคติในทางยินดียินร้ายต่อสิ่งนั้น สังเกตความรู้สึกที่เด่นชัดนั้นไปเรื่อย ๆ แล้วเราก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกนั้น ทำใจให้เบาสบายขณะที่สังเกตความรู้สึกดังกล่าว ไม่ช้าความรู้สึกที่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เคร่งตึงเครียด ก็จะค่อยๆ

ผ่อนคลายไปในทางที่เบาสบาย เท่ากับว่าเราสบายใจสบายกาย ไปแล้ว

หรือหากไม่มีความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เคร่งตึงเครียดบริเวณใดๆ ของร่างกาย ก็ให้สังเกตดูว่ามีความรู้สึกอื่นๆ ที่เด่นชัดบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกายหรือไม่ ความรู้สึกมีมากมายหลายชนิด เช่น เหงื่อออกหรือชื้นๆ (ธาตุน้ำ) อุ่นๆ หรือร้อนผ่าว (ธาตุไฟ) หนักๆ แน่นๆ (ธาตุดิน) กายที่ไม่อยู่นิ่งส่วนใดส่วนหนึ่งเคลื่อนไหวแม้เพียงแผ่วเบา (ธาตุลม) ไม่เพียงแต่เท่านั้นความรู้สึกอื่นๆ ก็มีอีกมากมาย ได้แก่ ปวด เมื่อย ล้า หนัก ปลอดโปร่งโล่ง เบา สบาย ชา เย็น เคร่ง ตึง เนื้อเต้น คัน เหมือนมีแมลงมาไต่บนผิวกาย หรือเหมือนมีพลังงานเลื่อนไหลอยู่ในกาย เป็นต้น

ความรู้สึกจะมีอยู่ในทุกๆ ส่วนของร่างกาย เพราะตามธรรมชาตินั้น ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ ซึ่งอนุภาคของธาตุ ๔ จะเกิดดับอย่างรวดเร็วยิ่งตลอดเวลา การเกิดดับก่อให้เกิดความรู้สึกที่ละเอียดระยิบระยับเลื่อนไหลอยู่ทั่วสรรพางค์กาย นอกจากนี้อารมณ์ความรู้สึกของใจ ก็จะส่งผลสะท้อนออกมาเป็นความรู้สึกของกายอีกด้วย เป็นต้นว่าขณะโกรธ กล้ามเนื้อจะเกร็ง หน้าท้องจะเครียด หัวใจจะเต้นแรง ความดันในเส้นเลือดจะสูง ใบหน้าจะบึ้ง เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมภายนอกก็ส่งผลถึงความรู้สึกต่อร่างกายอีกด้วย เช่นอากาศเย็นจะหนาว ถ้าเย็นมากจะสั่น อากาศร้อนเหงื่อจะออก ในทำนองเดียวกันกลิ่นบางกลิ่นก็ส่งผลต่อความรู้สึกทางกายเช่นกัน เป็นต้นว่า กลิ่นธูปถ้ามากจะแสบตา รู้สึกอึดอัด หายใจไม่ค่อยออก เสียงก็ส่งผลต่อความรู้สึกทางร่างกาย เช่น เสียงเบสที่ดังแรง เหมือนเข้าไปสั่นสะเทือนอยู่ในหน้าอก ทำให้ร่างกายไม่สบาย อึดอัด เครียด

สุขภาพและการตรากตรำงานก็มีผลต่อความรู้สึกของร่างกาย เช่น หากไม่สบายจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อย ล้า ไม่มีแรง ทำงานมามากจะรู้สึกเหนื่อยล้า ปวด เมื่อย เป็นต้น

การที่ใจกลับเข้ามาอยู่ในบ้าน มาสังเกตความรู้สึกต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เท่ากับว่าให้ใจได้มาอยู่กับความจริง ได้มาเรียนรู้ความเป็นจริงอันเป็นสัจธรรม และมีค่าควรแก่การเรียนรู้ กล่าวคือ

๑. ได้เรียนรู้ว่าความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นไปตามธรรมชาติของมัน โดยที่เราไม่สามารถบังคับได้เลยว่า ขอให้ความรู้สึกเช่นนี้ (ตามที่เราชอบ) เกิดขึ้นและอยู่นานๆ เถิด ความรู้สึกเช่นนั้น (ที่เราไม่ชอบ) อย่าได้เกิดขึ้นเลย หรือหากเกิดแล้วก็ขอให้หายไปเร็วๆ และอย่าได้กลับมาอีกเลย แต่โดยความเป็นจริงแล้วความรู้สึกทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัย

๒. ฝึกให้ใจอยู่กับความเป็นจริง รับรู้ความเป็นจริง และยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายล้วนเป็นของจริงทั้งสิ้น ต่างกับความคิด ที่ใจชอบคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ มากมาย ความคิดเหล่านั้นมีความจริงอยู่น้อย เพ้อฝันและเลื่อนลอยเป็นส่วนใหญ่

๓. ฝึกให้ใจรับรู้ความรู้สึกอย่างไม่มีอคติ ทั้งในทางที่ชอบและชัง สร้างพฤติกรรมของจิตให้มีความเที่ยงธรรม มีความเป็นอุเบกขา ด้วยความเข้าใจว่าทุกความรู้สึกทางกายเป็นไปตามเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นของชั่วคราว เป็นของธรรมดาไม่ควรที่จะไปยินดียินร้าย ซึ่งเรื่องนี้ถือว่ามีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของจิต

ขณะที่เรานำใจกลับบ้าน ให้มาเฝ้าอยู่กับปรากฏการณ์ภายในบ้าน ช่วงเวลานั้นได้ตัดกระแสการปรุงแต่งของจิต ที่ไปผูกอยู่กับการรอคอย อันเป็นเหตุให้หงุดหงิด ขุ่นมัว นำทุกข์มาให้ ไม่ช้า งานที่รอคอยก็เสร็จ จนบางครั้งเรากลับรู้สึกว่าเสร็จเร็วจัง ยังสำรวจความเป็นไปต่างๆ ภายในบ้านไม่ครบถ้วนเลย

หรือถ้าต้องเดินทางไกล เราก็มีเวลาสำรวจบ้านในซอกมุมต่างๆ ได้อย่างทั่วถึง โดยรู้สึกเพลิดเพลินตื่นตาตื่นใจต่อการได้รับรู้ถึงความรู้สึกอันหลากหลาย และธรรมชาติของความรู้สึกนั้นๆ แทนที่

จะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเดินทางเหมือนเช่นที่เคยเป็นมา นอกจากนี้ยังช่วยให้ร่างกายสดชื่น ตื่นตัว ไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าด้วย

การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้กิเลสใหม่ไม่เข้ามา

ขณะเดียวกันก็ช่วยทอนกำลังของกิเลสเก่าที่มีอยู่ให้อ่อนลง

ผู้อ่านลองนำไปฝึกปฏิบัติดูก็ได้ จะช่วยให้ใจเย็นลงมีความสุขมากขึ้น

วิธีการดังกล่าวเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
โดยพิจารณาฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในคราวเดียวกัน.



ลวงตา ลวงใจ

สิ่งที่เราเห็นหลายอย่าง ไม่ใช่ความจริง ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่าง ที่เราไม่เห็น

สิ่งที่เราเชื่อหลายอย่าง ไม่ใช่ความจริง ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่าง ที่เราไม่เชื่อ

สิ่งที่เราคิดหลายอย่าง ไม่ใช่ความจริง ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่าง ที่เราไม่คิด

ชีวิตของเราจึงอยู่กับสิ่งที่ลวงตา ลวงใจ

เราเห็นแสงแดดสีใส หรือโปร่งสี ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง เพราะความเป็นจริงแสงแดดมี ๗ สี อันมี ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง เราจะเห็นความเป็นจริงดังกล่าว ก็ต่อเมื่อเกิดรุ้งกินน้ำ หรือพระอาทิตย์ทรงกลด

คืนขึ้น ๑๕ ค่ำ เราเห็นแสงจันทร์นวลผ่อง เราต่างก็ชอบดูพระจันทร์เต็มดวง ความงามของแสงจันทร์ที่เราเห็น ไม่ใช่ของจริง เพราะดวงจันทร์ไม่มีแสงสว่างในตัวเอง ที่เราเห็นนั้นคือแสงอาทิตย์สะท้อนจากดวงจันทร์

เราไม่เห็นเชื้อโรคในอากาศ ทั้งๆ ที่ในอากาศมีเชื้อโรค ที่เรามองไม่เห็น ก็เพราะเชื้อโรคมีขนาดเล็กเกินกว่าที่จะเห็นได้

เรามองไม่เห็นขนตา ขอบตา ทั้งๆ ที่อยู่ใกล้ตาเราที่สุด ทั้งนี้เพราะสิ่งดังกล่าวตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ไม่เอื้อให้เรามองเห็น

ภพภูมิอันเป็นถิ่นที่เกิดของสัตว์โลก มีอยู่ถึง ๓๑ ภพภูมิ แต่เรากลับได้เห็นได้สัมผัสเพียง ๒ ภพภูมิ คือมนุษย์ กับสัตว์เดรัจฉาน เทวดามีอยู่ ๖ ชั้น พรหมมีถึง ๒๐ ชั้น มีกายทิพย์และอยู่ในมิติที่เรามองไม่เห็น เช่นเดียวกับนรก เปรต อสุรกาย ที่อยู่ในภพภูมิเดียวกันกับสัตว์เดรัจฉาน (จัดอยู่อบายภูมิ) แต่ที่อยู่และรูปกายของเขา ไม่เอื้อให้เรามองเห็น

สิ่งที่เราไม่เห็น มิใช่ว่าจะไม่มี แม้สิ่งที่มีอยู่แนบชิด เราก็ยังมองไม่เห็น

นอกจากจะมีสิ่งลวงตาแล้ว ยังมีสิ่งลวงใจ ทำให้เราเชื่อในสิ่งที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงด้วย เป็นต้นว่า

เราไม่เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เช่น ไม่เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ไม่เชื่อว่าการเกิดเป็นทุกข์ แต่เราสามารถหลุดพ้นจากวงจรของการเกิดได้ไม่เชื่อเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น

แต่เรากลับไปเชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ เช่น ไปเชื่อว่าพระเจ้าหรือพระพรหมเป็นผู้ลิขิตชีวิตเรา ไปเชื่อเรื่องการบนบานศาลกล่าวขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย ไปเชื่อเรื่องโชคชะตาราศีทำให้ชอบเสี่ยงโชคหรือเล่นการพนัน นอกจากนี้ยังชอบดูหมอ ไปเชื่อเรื่องการสะเดาะเคราะห์เพื่อแก้กรรม เชื่อเรื่องการเปลี่ยนชื่อ เชื่อเรื่องฮวงจุ้ยว่าจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น เหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่นอกพระพุทธศาสนา เป็นมิจฉาทิฐิ ไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

สิ่งลวงใจที่ปิดบังปัญญาไม่ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่สำคัญก็คือ เราคิดว่าสมบัติวัตถุที่เราครอบครองอยู่ เป็นของๆ เรา เช่น ที่ดินของเรา บ้านของเรา รถของเรา เครื่องใช้ไม้สอยตลอดจนเครื่องแต่งตัวต่างๆ เป็นของเรา เป็นต้น

ที่เราเชื่อเช่นนี้เพราะเชื่อตามสมมุติของโลก โดยสังคมของมนุษย์ตั้งเป็นกฎกติการ่วมกันว่า หากใครได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาถูกต้องตามกฎหมาย ผู้นั้นย่อมได้สิทธิเป็นเจ้าของสิ่งนั้น เพื่อป้องกันมิให้มีการละเมิดในทรัพย์สิน

สมมติบัญญัติของชาวโลกดังกล่าว เราจำเป็นต้องยอมรับและปฏิบัติตาม ในฐานะที่เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แต่เราก็ต้องรู้ความเป็นจริงทางธรรมว่า **วัตถุทั้งหลายล้วนเป็นสมบัติของโลก** เพราะเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในโลก เป็นต้นว่าที่ดินเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเมื่อคนหรือสัตว์เข้าไปอาศัยอยู่หรือครอบครองก็ตู่ว่าเป็นของๆ ตน ที่ดินแต่ละผืนเปลี่ยนมือผู้ครอบครองมานับไม่ถ้วน โดยเฉพาะเมื่อตายไป ไม่มีใครเอาที่ดินแต่ละแปลงติดตัวไปได้เลย

สมบัติวัตถุอื่นๆ ก็เช่นกัน เกิดจากการเอาทรัพยากรธรรมชาติของโลกมาแปรรูป สร้างเป็นอาคาร ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อใช้สอย สิ่งเหล่านี้เป็นของผู้ครอบครองโดยสมมุติของชาวโลก แต่ในทางธรรมไม่มีใครเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง เพราะต่างก็ยืมสมบัติของโลกมาใช้กันชั่วคราว เมื่อสิ่งเหล่านี้ผุพังหรือเปลี่ยนมือผู้ถือครองก็ยังอยู่ในโลกต่อไป

พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า ความทุกข์ของชาวโลกเกิดจากความเห็นผิด คิดว่าชีวิตนี้เป็นตัวตน เป็นของตน จึงมีสิ่งต่างๆ ที่หลงว่าเป็นของๆ ตนพ่วงมาอีกมากมาย

ตัวอย่างอันเกิดทุกข์เพราะความเห็นผิดก็คือ มีคนเจ็บป่วยและตายอยู่มากมายทุกนาที เราไม่เห็นทุกข์ แต่ถ้าคนเหล่านั้นเป็นตัวเราหรือคนของเรา ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นกับเราทันที บ้านคนอื่นถูกไฟไหม้ รถคนอื่นถูกชน ลูกคนอื่นเสเพล เราก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าเป็นบ้านของเรา รถของเรา ลูกของเรา จะกดดันใจเราให้ทุกข์ทันที

โดยความเป็นจริงแล้วชีวิตที่ว่าเป็นของเรานั้น มีร่างกายกับจิตใจ ร่างกายเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ของพ่อแม่ เท่ากับว่าพ่อแม่ทำให้ร่างกายเกิดขึ้น หาใช่เราสร้างขึ้นมาไม่ ส่วนจิตใจนั้นมาจากจิตที่เวียนตายเวียนเกิดเพราะยังไม่หมดตัณหา จิตดวงนี้จึงไม่เป็นของใคร มีอยู่ตามเหตุปัจจัย เมื่อเข้ามาอาศัยอยู่ในกายจึงเกิดเป็นคนขึ้นมา ชาวโลกสมมุติกันว่าเป็นลูกของพ่อแม่ เป็นคนชื่อนั้นชื่อนี้ และคนชื่อนั้นชื่อนี้เป็นเจ้าของชีวิต หรือเป็น **“ตัวกูของกู”**

ในทางธรรมไม่มีตัวใครไม่มีของใคร มีแต่ร่างกาย (รูป) กับจิตใจ (นาม) ที่มารวมตัวกันเข้าตามเหตุปัจจัย หมดเหตุปัจจัยก็แยกจากกัน นั่นคือร่างกายตายไป จิตใจจะไปเกิดใหม่ในภพภูมิต่างๆ เป็นเช่นนี้จนกว่าจะหมดตัณหา

เมื่อไม่มีตัวเรา ของๆ เราจึงไม่มี ความทุกข์จากความยึดมั่นในความเป็นตัวเราและของๆ เรา ก็พลอยหมดไปด้วย นี่เป็นสภาวะจิตของพระอรหันต์ที่หมดทุกข์ใจ ส่วนร่างกายของท่านอาจจะเจ็บป่วยเป็นทุกข์ แต่ท่านก็ไม่เอามาใส่ใจ

ในฐานะที่เป็นปุถุชนยังมีกิเลสตัณหาอยู่ เราควรจะใช้ชีวิตอย่างไร

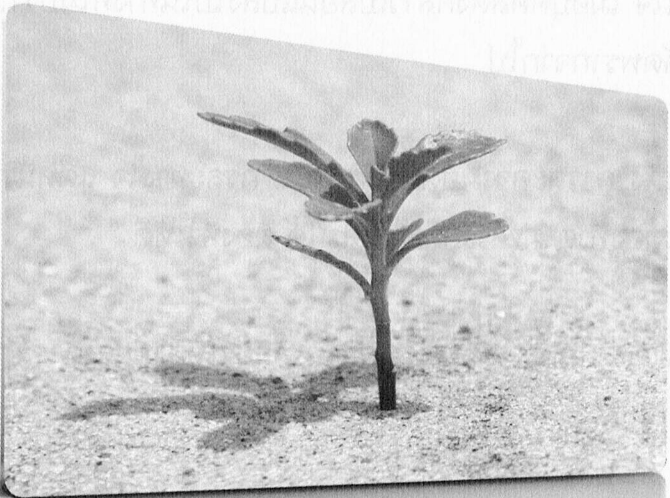
หน้าที่ที่เราจะต้องรับผิดชอบต่อตนเองคือเลี้ยงดูกายและพัฒนาใจ โดยฝึกปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ให้ใจรู้เห็นความเป็นจริงทางธรรม จนยอมรับความเป็นจริงดังกล่าว เพื่อจะถอดถอนความยึดมั่นสำคัญผิดที่ยึดติดอยู่

สิ่งที่เรายึดติดกันเหนียวแน่นอยู่มีอยู่ ๓ อย่าง คือสมบัติวัตถุ ๑ บุคคลในครอบครัวอันเป็นที่รักหรือผู้ที่เราสัมพันธ์ด้วย ๑ และตัวเรา ๑ ทั้งสามอย่างนี้ สิ่งที่ยากที่สุดก็คือการละตัวเรา รองลงมาก็คือบุคคลอันเป็นที่รักของเรา ที่ค่อนข้างง่ายก็คือสมบัติวัตถุที่เราครอบครองอยู่

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงควรฝึกปล่อยวางสมบัติวัตถุก่อน ทำใจเมื่อสิ่งนั้นเสียหาย หรือพลัดพรากจากไป โดยไม่ทุกข์ใจ ส่วนบุคคลอันเป็นที่รัก และตัวเรา แม้ยังทำใจไม่ได้ แต่ก็ให้มีสติ ไม่ถึงกับคร่ำครวญหวนไห้จนขาดสติ หรืออาลัยอาวรณ์เก็บทุกข์มาขังไว้ในใจ เมื่อบุคคลดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ปรารถนา หรือพลัดพรากจากไป

อนึ่ง การละความยึดมั่นนั้น เป็นการละทางใจ แต่หน้าที่ที่มีอยู่ จะต้องทำตามพันธกรณี ละไม่ได้ ต้องทำให้ดี

เมื่อเข้าใจความเป็นจริงเช่นนี้ ก็อย่าให้สิ่งที่ลวงตา มาลวงใจเราอีกเลย.



ทุกสิ่งที่เห็นล้วนเป็นธรรมะ

หลายคนไม่รู้ว่าธรรมะคืออะไร แต่เมื่อถามว่าปฏิบัติธรรมดีหรือไม่ ส่วนหนึ่งจะตอบว่า**ดี** ครั้นเมื่อชวนไปปฏิบัติธรรม **ส่วนใหญ่จะตอบว่าไม่มีเวลา**

หากเข้าใจว่าธรรมะคืออะไรแล้ว ทุกคนสามารถปฏิบัติธรรมได้ในวิถีชีวิตประจำวัน โดยถือเอางานที่เราทำอยู่เป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วย

คราวหนึ่งผู้เขียนได้รับนิมนต์ให้ไปบรรยายธรรมที่จังหวัดแห่งหนึ่ง ผู้นิมนต์ได้จัดให้พักที่บ้านสวนของเพื่อน เจ้าของบ้าน

ไม่ค่อยจะได้มาพักที่นี่ เพราะเธอมีธุรกิจร้านอาหารอยู่ในเมือง คงปล่อยให้คนงานดูแลแทน

ระหว่างที่พักอยู่ เจ้าของบ้านจะมาถวายอาหารทุกวัน เธอบอกว่ามีความสนใจธรรมะ แต่ยังไม่มีเวลาไปปฏิบัติธรรมที่ไหน เพราะร้านอาหารของเธอขายดี จะทิ้งไปไม่ได้

เธอถามผู้เขียนว่าลูกน้องของเธอไม่ค่อยจะถูกกัน บางคนก็ทำงานไม่ได้ดังใจ ทำให้เธอเครียด จะทำอย่างไรดี

ผู้เขียนถามเธอว่า อาหารที่ร้านอะไรอร่อย ลูกค้าชอบสั่งกันเป็นพิเศษ

เธอตอบว่ามีหลายอย่าง เช่นแกงเขียวหวาน ต้มยำกุ้ง ปลาเก๋าราดพริก น้ำพริกลงเรือ เป็นต้น

ผู้เขียนตอบว่า การปรุงอาหารอร่อยที่ร้านของเธอ เป็นธรรมะให้ศึกษาเพื่อคลายเครียดอยู่แล้ว

เธอทำหน้างงๆ ไม่เข้าใจว่าการปรุงอาหารจะเป็นธรรมะสอนใจได้อย่างไร

ผู้เขียนจึงถามเธอว่า แกงเขียวหวานที่ว่าอร่อยนั้นจะต้องปรุงรสอย่างไร เธออธิบายว่าต้องใส่กระทิเพื่อให้มีรสมัน ใส่น้ำตาลให้อมหวานด้วย แล้วยังใส่พริกเพื่อให้มีรสเผ็ด ใส่น้ำปลาเพื่อให้มีรสเค็ม เครื่องปรุงอื่นก็มีหอม ข่า ตะไคร้ กระชาย มีใบโหระพาโรยหน้าเพื่อให้มีกลิ่นหอม ไก่ที่นำมาปรุงก็จะเอากระดูกออก ให้ลูกค้ารับประทานได้สะดวก

ผู้เขียนบอกเธอไปว่าแกงเขียวหวานสอนธรรมะอยู่แล้วนี่ เธอยิ่งงงไม่เข้าใจอยู่ดี ผู้เขียนจึงอธิบายให้เธอฟังว่า

การปรุงอาหารให้อร่อยนั้นไม่ได้มีรสเดียว ต้องใช้ทั้งรสมันรสหวาน รสเผ็ด รสเค็ม บางอย่างอาจจะมีรสเปรี้ยวเข้าไปด้วยแต่ละรส ถ้ารับประทานเฉพาะรสเดียวจะไม่อร่อย ต้องเอามารวมกันในปริมาณที่เหมาะสม จึงจะอร่อย อาหารจะสุกได้ก็ต้องใช้ความร้อน เพื่อต้มเคี่ยวให้รสต่างๆ หลอมเข้าด้วยกัน ต้องใช้น้ำ หรือน้ำมันเข้าช่วย นอกจากนี้ก็ยังมีพืชผักและเนื้อสัตว์ด้วย ไก่ก็ต้องสับต้องหั่นเป็นชิ้นๆ น้ำพริกก็ต้องโขลก ผักก็ต้องเด็ด ต้องล้าง ต้องเลือกเอาใบที่เสียทิ้ง

เธอตั้งใจฟัง แต่ก็ยังไม่เข้าใจว่าการปรุงอาหารเกี่ยวกับธรรมะอย่างไร

ผู้เขียนจึงเปรียบเทียบให้เธอฟังว่า ลูกน้องของเธอที่มีปัญหาไม่ค่อยจะถูกกัน เพราะนิสัยใจคอไม่เหมือนกัน บางคนเรียบร้อยอ่อนหวานเหมือนน้ำตาล บางคนอารมณ์ร้อนเหมือนไฟ บางคนใจเย็นเหมือนน้ำ บางคนพูดจาก้าวร้าวเผ็ดร้อนเหมือนพริก บางคนนิสัยเห็นแก่ตัว เค็มเหมือนน้ำปลา บางคนพูดจาสนุกสนานฟังแล้วมันเหมือนกะทิ

เธอจะไปหาคนที่มีนิสัยเหมือนกันหมดอย่างที่เธอชอบได้ที่ไหน ถึงหามาได้เช่นมีแต่คนใจเย็นเป็นน้ำ หรือหวานเป็นน้ำตาลเหมือนกันทั้งร้าน งานการจะก้าวหน้าได้อย่างไร เพราะงานที่ร้านไม่ได้มีแต่งานต้อนรับลูกค้า ยังมีงานในครัว งานซื้อวัตถุดิบ งานการเงิน งานทำความสะอาด เป็นต้น งานแต่ละอย่างก็ต้องใช้คนแต่ละบุคลิก ให้เหมาะกับงาน

ถึงตอนนี้เธอเริ่มจะเข้าใจบ้างแล้ว ผู้เขียนจึงขมวดประเด็นให้เธอฟังว่า ในฐานะที่เธอเป็นเจ้าของร้าน เป็นผู้รับผิดชอบในการบริหาร ก่อนอื่นจะต้องเรียนรู้ลูกน้องแต่ละคนว่า มีนิสัยใจคออย่างไร แล้วใช้คนให้ถูกกับความสามารถตลอดจนนิสัยใจคอของเขา คนที่มีรสเผ็ดถ้าเผ็ดเกินไปก็กินไม่ได้ ต้องทอนความเผ็ดลงมาให้พอประมาณ รสอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน มากหรือน้อยเกินไปก็ไม่ดี ต้องควบคุมให้พอเหมาะ รสชาติจึงจะกลมกล่อม

ถ้าเธอรับความเป็นจริงในความแตกต่างของลูกน้องแต่ละคนได้ แล้วใช้บทบาทการเป็นเจ้าของร้านบริหารเขา เหมือนแม่ครัวที่ปรุงอาหารเลือกเครื่องปรุงให้เหมาะกับอาหารที่ทำ เธอก็จะสนุกกับการปรุง ไม่เห็นจะต้องเครียดเลย ของบางอย่างหรือคนบางคนถึงคราวก็ต้องหั่น ต้องสับ ต้องโขลก ต้องเด็ด ต้องล้าง ต้องทิ้ง ต้องแต่ง ต้องเติม ถือเสียว่าเราทำตามหน้าที่ เพื่อให้ได้รสชาติที่เหมาะสมถูกใจลูกค้า แต่ก็ต้องไม่ลืมว่าลูกค้าแต่ละคนชอบอาหารไม่เหมือนกัน บางคนชอบแกงเขียวหวาน บางคนชอบต้มยำกุ้ง เป็นต้น ต่างคนต่างมีรสนิยมต่างกัน

ถ้าเธอยังไม่มีเวลาเข้าอบรมปฏิบัติธรรม ก็เอาสิ่งที่เห็นที่ทำอยู่มาพิจารณาเป็นธรรมะ สอนใจให้คลายจากความเครียด หรือจากทุกข์ที่รุมเร้าให้เบาบางลงไปก่อนก็ได้ แต่ก็ควรหาเวลาเข้าปฏิบัติธรรม เพื่อจะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เพราะธรรมะก็คือความจริงของสิ่งทั้งหลาย ได้เห็นตัวเองอย่างแท้จริง ได้เรียนรู้หลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต อันจะช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น เพื่อความสุขความเจริญที่ยั่งยืนของชีวิตสืบไป

เจ้าของบ้านสวนดูมีสีหน้าที่แจ่มใสขึ้น เธอน้อมรับคำสอนด้วยความเบิกบาน

สิ่งทั้งหลายที่ผู้คนได้สัมผัสสัมพันธ์ จะคิดไปในทางโลกก็ได้ คิดทางธรรมก็ได้ การคิดทางโลกนั้นส่วนใหญ่คิดไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ด้วยการประเมินค่าของสิ่งนั้นๆไปตามความเคยชิน เช่น สวย ไม่สวย ดี ไม่ดี ถูกใจ ไม่ถูกใจ เป็นต้น อันจะนำไปสู่ความอยากเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ ที่ตนปรารถนา (กามตัณหา) ความอยากได้ มี เป็น ในสถานะที่ตนพึงพอใจและอยากให้สถานะนั้นดำรงอยู่ตลอดไป (ภวตัณหา) และความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ตนสัมผัสสัมพันธ์อยู่ อยากให้สิ่งนั้นๆ ดับสูญ (วิภวตัณหา)

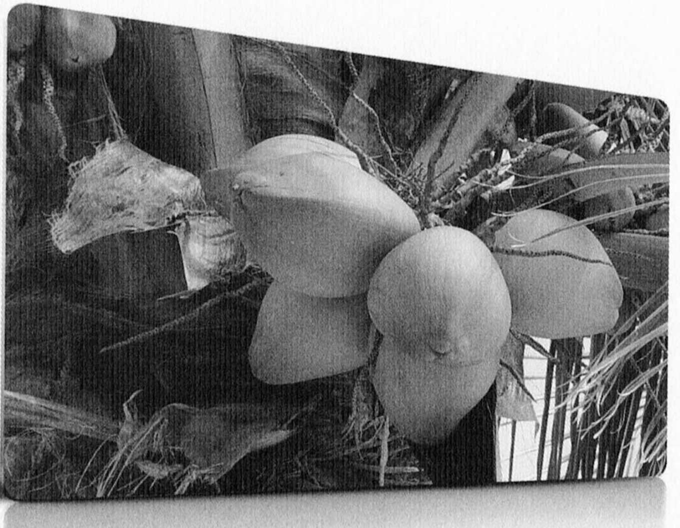
การคิดในทางธรรม จะคิดไปตามความเป็นจริงในธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ และดำเนินไปตามเหตุปัจจัย กล่าวคือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงไป ไม่คงที่ (อนิจจัง) มีความแตกต่าง ขัดแย้ง กดดันกัน คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ไม่สามารถที่จะบังคับให้ได้ดังใจหมาย เพราะไม่ใช่ของใครจริง (อนัตตา)

การเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงเช่นนี้ เพื่อนำมาเตือนจิต ให้คลายจากความยึดมั่นสำคัญผิด ที่เราอยากจะบังคับสิ่งทั้งหลายให้ได้อย่างใจ ครั้นไม่ได้ดังปรารถนาก็เครียด ก็ทุกข์

อนึ่ง การพิจารณาสิ่งทั้งหลายทางธรรม เพื่อปล่อยวางความทุกข์ทางใจ

แต่ไม่ละวางในหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีอยู่ ซึ่งจะต้องทำให้ดี เต็มกำลังความสามารถ

เข้าทำนองว่า ทำงานไม่ท้อ ทำใจไม่ทุกข์.



ธรรมชาติสอนใจ ให้คลายทุกข์

สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา แสดงธรรมอยู่ตลอดเวลา

หากเราสังเกตสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วพิจารณาสิ่งนั้นตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติของมัน เราก็จะได้เรียนรู้ธรรมะ เพราะธรรมะก็คือความจริงตามกฎธรรมชาติ (สัจธรรม) ซึ่งจะสอนใจเราให้คลายจากความทุกข์ลงไปได้

ดังเช่นเรื่องของนรี (นามสมมุติ) สตรีวัยสูงอายุผู้หนึ่ง มีความทุกข์กับลูกของตน

นรีมีลูก ๕ คน ลูกของนรีโตกันหมดแล้ว มีหน้าที่การงานกันมั่นคง บางคนรับราชการมีตำแหน่งหน้าที่สูง บางคนประกอบธุรกิจ มีฐานะที่ไม่เดือดร้อน เหลือแต่ลูกชายคนเล็กที่นรีห่วงใยเป็นพิเศษ

ลูกชายคนเล็กของนรีสอบเข้าเรียนระดับอุดมศึกษา ที่สถาบันแห่งหนึ่ง หากเรียนจบก็จะติดยศเข้ารับราชการเลย สถาบันมีชื่อเสียงแห่งนี้เข้ายากต้องสอบแข่งขันกัน เมื่อลูกชายคนเล็กสอบได้ ย่อมนำความปลื้มปีติมาสู่นรี ตลอดจนพี่ๆ และเครือญาติถือว่าเป็นชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล

แต่ความสุขและความภูมิใจในลูกชายคนเล็กของนรีก็เกิดขึ้นชั่วคราว เมื่อลูกต้องอยู่ประจำตามกฎของสถาบัน จึงใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนๆ ที่มาจากต่างถิ่นต่างครอบครัว เนื่องจากนรีปลูกฝังให้ลูกๆ เป็นผู้ที่เคร่งครัดในศีลธรรม ลูกของนรีจึงปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ไม่ได้ เพราะเพื่อนร่วมหอพักสูบบุหรี่ กินเหล้า เที่ยวผู้หญิง ลูกของนรีจึงโดดเดี่ยวจากเพื่อน ทำให้เขารู้สึกไม่มีความสุขกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ ความกดดันดังกล่าวทำให้เขาตัดสินใจลาออก โดยไม่ได้ปรึกษาทางบ้าน

การตัดสินใจของลูกนำความผิดหวังและความทุกข์มาให้นรี

ตลอดจนญาติพี่น้องทั้งหลาย ต่างเห็นว่าเขาไม่น่าจะตัดสินใจด้วยอารมณ์เช่นนี้เลย หลายคนเสียดายโอกาสอันหมายถึงอนาคตของเขา

ความทุกข์ใจของนรีที่มีต่อลูกยังไม่ทันจะหมดไป ทุกข์ใหม่ก็ซ้ำเติมทับทวียิ่งขึ้นไปอีก เมื่อลูกชายคนเล็กเลือกประกอบอาชีพเกี่ยวกับความงามของสตรี และดูเหมือนว่าใจของเขาจะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอีกด้วย

นรีทั้งเสียใจและอับอายในอาชีพและพฤติกรรมของลูก คิดถึงเรื่องนี้คราวใด ก็ทุกข์ใจคราวนั้น ความเสียใจ และความรู้สึกอับอาย ทำให้นรีเก็บตัวอยู่กับบ้าน ไม่ออกไปสมาคมนอกบ้านเหมือนเช่นเคย ลูกๆ เห็นความทุกข์ของแม่ ต่างก็พลอยไม่สบายใจไปด้วย

เช้าวันหนึ่งเมื่อนรีตื่นขึ้นมา เธอได้เปิดหน้าต่างมองออกไปภายนอก เห็นมะพร้าวทะลายหนึ่งมีลูกหลายลูก ลูกมะพร้าวทะลายนั้นไม่เพียงแต่กระทบตาของนรีเท่านั้น ยังกระทบเข้าไปในใจของเธออย่างแรง เธอได้สังเกตว่ามะพร้าวทั้งทะลายนั้น มีลูกอยู่หลายลูก แต่ละลูกมีขนาดไม่เท่ากัน สีผิวก็ไม่เหมือนกันทั้งๆ ที่เกิดจากทะลายเดียวกัน

ภาพที่ปรากฏทำให้นรีนึกถึงลูกๆ ของเธอขึ้นมาทันที นรีมีลูก ๕ คน นิสัยใจคอตลอดจนอาชีพของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ดุจดังผลมะพร้าวในทะลายนั้น แต่ละลูกย่อมต่างกันไปตามคุณสมบัติของมัน จะบังคับให้มันเหมือนกันหมดได้อย่างไร ในเมื่อธรรมชาติของมันเป็นเช่นนั้น

ความทุกข์ของนรีที่อยากให้ลูกชายคนเล็กเป็นอย่างที่เธอปรารถนา โดยไม่ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ ก็เหมือนกับจะบังคับให้มะพร้าวผลเล็ก มีขนาดและสีผิวเหมือนกับมะพร้าวผลใหญ่หรือผลที่เธอถูกใจ จะเป็นไปได้อย่างไร

เมื่อเธอเห็นผลมะพร้าวในทะลายนั้นที่มีขนาดและสีผิวแตกต่างกันได้ โดยเข้าใจธรรมชาติความเป็นจริงของมันว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง เธอจึงไม่ทุกข์ใจกับผลมะพร้าวทะลายนั้น ทำไมเธอจึงไม่ใช้การเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ มาใช้กับลูกของเธอบ้าง

การเห็นธรรมชาติความเป็นจริงของผลมะพร้าวทะลายนั้นช่วยทลายความยึดมั่นสำคัญผิดที่นรีมีต่อลูกชายคนเล็กของเธอ เมื่อเธอยอมรับสถานภาพของเขา ทุกข์ที่เธอมีต่อเขาจึงหลุดออกจากใจของเธอ ณ ที่นั้นเอง

ตั้งแต่นั้นมา นรีรู้สึกสบายใจขึ้น ความปกติสุขได้กลับคืนมาในชีวิตของเธอและครอบครัวอีกครั้ง อันที่จริงแล้วอาชีพที่ลูกชายคนเล็กของเธอทำอยู่ สร้างรายได้ให้เขาไม่น้อยเลย ดีกว่ารายได้ของพี่ๆ ที่รับราชการมานานเสียอีก และเขาก็มีความสุขกับอาชีพของเขา แม้เขาจะมีพฤติกรรมทางเพศที่เบี่ยงเบน เขาก็มีความสุขความพอใจในสิ่งที่เขาเป็นอยู่

เรื่องของนรี ไม่เพียงแต่จะโดนใจกับพ่อแม่หลายคนที่มีปัญหากับลูกเช่นนี้ แม้กับผู้มีความทุกข์ทั้งหลาย ก็มีพื้นฐานมาจากความยึดมั่นสำคัญผิด ไม่ต่างไปจากนรีเลย

ความทุกข์ของคนโดยทั่วไปนั้น ทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ เพราะเราเห็นว่ากายนี้ ใจนี้ เป็นตัวเรา เป็นของๆ เรา นอกจากนี้ยังเห็นว่าสิ่งที่เราได้ เรามี เราเป็น ตลอดจนที่เราสัมพันธ์อยู่ใกล้ชิด เป็นของๆ เรา เราจึงเอาความต้องการของเราเป็นใหญ่ ที่จะบังคับให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างที่เราปรารถนา ***ครั้นไม่ได้ตามที่ต้องการก็มีความทุกข์***

ชีวิตของคนเรา มีทั้งสมหวังและผิดหวัง คราวใดที่เราสมหวังเราก็คิดว่ามีความสุข **แท้จริงแล้วมีทุกข์ติดอยู่กับความสมหวังนั้นด้วย** เช่น หากเรามีคู่ครองหรือลูกอันเป็นที่รักที่พอใจ เราก็คิดว่า

เรามีความสุข **หารู้ไม่ว่ามีความทุกข์อยู่อีกด้านหนึ่งของความสุขนั้น**

กล่าวคือขณะที่เรามีความสุข อันเกิดจากความรักความพึงพอใจในคู่ครองหรือลูกนั้น อีกด้านหนึ่งเราก็มีความหวง ความห่วงใยเขา **ความหวงความห่วงใยเป็นความทุกข์ อยู่ติดกันกับความสุขนั่นเอง**

นอกจากนี้สิ่งทั้งหลายยังมีความเปลี่ยนแปลง ไม่อาจคงทนอยู่ได้ตลอดไป ด้วยเหตุนี้ทุกคนจึงต้องพลัดพรากจากของรักของหวงด้วยกันทั้งสิ้น **การพลัดพรากดังกล่าวเป็นความทุกข์**

พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า สุข-ทุกข์เป็นของที่อยู่ด้วยกัน

หากเราถือเอาสุข ก็ย่อมถือเอาทุกข์ไว้ด้วย

เมื่อไม่วางสุข ก็เท่ากับไม่วางทุกข์นั่นเอง

เหมือนวันหนึ่งๆ มีทั้งกลางวันและกลางคืน จะเอาแต่กลางวัน หรือกลางคืน อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้เลย

การเห็นและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ

และวางใจให้เที่ยงธรรมไม่มีอคติในเรื่องต่างๆ จะช่วยรักษาใจให้พ้นทุกข์

แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์.



ธรรมะจากธรรมชาติ

ใบไม้แต่ละใบให้แนวป่า
หยดน้ำให้ธาราสายธารไหล
อากาศให้ท้องฟ้านภาลัย
เม็ดดินให้แผ่นพื้นพสุธา

ธรรมชาติยิ่งใหญ่ให้ชีวิต
ให้ความคิดสร้างสรรค์อันล้ำค่า
ให้ธรรมะสอนใจได้ปัญญา
หมั่นน้อมมาเตือนตนให้พ้นทุกข์.



คลื่น ลม เรือ

เรือแม้จอดอยู่กับท่า ยังกระเพื่อมไหวเพราะแรงลม

ตนแม้ปลีกตัวอยู่ตามลำพัง
ใจยังกระเพื่อมไหวเพราะแรงตัณหา
เรือเมื่อแล่นสู่ทะเลไม่เพียงแต่จะปะทะกับคลื่นลมเท่านั้น
ตัวเรือที่แล่นฝ่าผิวน้ำยังก่อให้เกิดคลื่นลมขึ้นมาด้วย

เรือยิ่งใหญ่ คลื่นก็ใหญ่ตามไปด้วย

สัมภาระยิ่งมาก เรือยิ่งหนัก คลื่นยิ่งกระฉอกแรง
คลื่นยิ่งแรง ยิ่งโต ย่อมกระทบกระแทกเรือลำอื่นได้ไกล

กายวาจาใจในชีวิตประจำวันของเราก็เช่นกัน

ไม่เพียงแต่จะก่อให้เกิดระลอกคลื่นในตัวเราเท่านั้น

ยังส่งแรงสั่นสะเทือนไปถึงสิ่งที่อยู่รอบข้างอีกด้วย

ตัวตนหรืออัตตายิ่งใหญ่ คลื่นยิ่งโต

ความยึดมั่นถือมั่นยิ่งมาก คลื่นยิ่งสะเทือนไกล

เมื่อตระหนักว่านาวาของเราก่อให้เกิดคลื่นลมแรงถึงเพียงนี้

จงหลีกเลี่ยงที่จะทำให้กระทบนาวาลำอื่น

ท้องทะเลมิใช่มีไว้สำหรับนาวาของเรา หรือของผู้ใด โดยส่วนเดียว

เมื่อรู้ว่าท้องทะเลเต็มไปด้วยนาวาน้อยใหญ่ สัญจรไปมา

ย่อมมากด้วยแรงคลื่นลม ปั่นป่วนอยู่เป็นนิจ

จงรู้จักประคับประคองนาวาของเรา

อย่าไปกระทบนาวาลำอื่น

และอย่าถูกนาวาลำอื่นกระทบ กระแทก จนแหลกลาญ

ยามใดควรจอด กาลใดควรหลีก คราวใดควรช้า คราใดควรเร็ว

คือการรู้จักรักษาตัวรอด ไม่สร้างทุกข์โทษภัยให้กับตนเอง และหรือผู้อื่น

ภาระของเราคือการนำนาวาเข้าถึงฝั่งให้ได้

แม้ต้องฝ่าแรงคลื่นลมและภยันตรายนานัปการก็ไม่ท้อ
เพื่อข้ามโอฆะสงสารอันกว้างไกล.. สุดประมาณ.

(โอฆะสงสาร= กิเลสที่ท่วมใจสัตว์โลก ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด)



ความลงตัวในความแตกต่าง

ดอกไม้ดารดาษอยู่ทั่วถิ่น

หลากสี หลายพรรณ แต่งแต้มให้โลกสวยงาม
บางดอกแม้มีสีขาวสะอาดตาเฉกเช่นดอกมะลิ
แต่ใช่ว่ามีเพียงขาวเดียว ยังมีขาวนวล ขาวขุ่นข้น....
อยู่ในดอกเดียวกัน

บางดอกมีรูปทรงกลมกลึง

เฉกเช่นดอกทานตะวัน
ก็ยังมีกลีบสั้น กลีบยาว ร้อยเรียงสลับซับซ้อน
อยู่ในดอกเดียวกัน

แม้ดอกเฟื่องฟ้าที่เริงร่าพลิ้วลมไสว

ก็ยังมีทั้งสีขาว สีส้ม สีชมพู สีม่วงแดง สอดแซง....
อยู่ในดอกเดียวกัน

ความงามที่แตกต่างหลากสี หลายพรรณ

เป็นความงามที่ยั่งยืนไม่จืดตา
ดอกไม้มีหลากสี ความดีก็มีหลายแบบ
บ้างพูดดี บ้างทำดี บ้างใจดี บ้างสัมพันธ์ดี
ทุกคนต่างก็มีอยู่ในตัว

จงค้นหาความดีของผู้ที่เราสัมพันธ์ด้วยให้พบ

เพื่อเป็นโอกาสให้เราแสดงความดีในตัวเราต่อเขา
อย่างน้อยก็รอยยิ้ม ท่าทีที่เป็นมิตร
อันจะช่วยเพิ่มพูนสัมพันธ์ไมตรีให้ยืนยาว

ไม่มีสิ่งใดดีโดยสมบูรณ์ ทุกคนต่างก็มีเสีย

บ้างปากเสีย บ้างนิสัยเสีย บ้างอารมณ์เสียอยู่บ่อยๆ
ข้อเสียมิใช่สิ่งที่น่ารังเกียจเสมอไป
แต่เป็นสิ่งที่เจ้าตัวจะต้องแก้ไข

อย่าพยายามค้นหาข้อเสียของผู้ที่เราสัมพันธ์ด้วย

เพราะจะเป็นโอกาสให้เราแสดงข้อเสียในตัวเราต่อเขา
อย่างน้อยก็สีหน้า ท่าที หรือน้ำเสียง
อันเป็นการรอนมิตรไมตรีให้สั้นลง

ทีมงานที่เข้มแข็งเกิดจากความแตกต่างของแต่ละคน

ดุจดังคอนกรีตที่แข็งแกร่ง เกิดจากส่วนผสมที่ต่างกัน

เหล็ก ทอดยาวคุมขบวน เป็นแกนของโครงสร้าง

หิน แข็งแกร่งขรุขระ ทนแรงกระแทก เป็นพื้นฐานรับน้ำหนัก

ทราย เม็ดเล็กๆ นุ่มมือกระจายได้ทั่ว ช่วยประสานสัมพันธ์

ปูน ละเอียดเป็นผง เกาะกุมส่วนผสมเข้าด้วยกัน

น้ำ ชำแรกแทรกซึมอยู่ทั่วไป คลุกเคล้าส่วนผสมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน

คุณสมบัติที่แตกต่าง เมื่อมารวมตัวกันเข้าอย่างสมดุล
จะช่วยสร้างความแข็งแกร่ง เป็นปึกแผ่นแน่นหนาและยั่งยืน

อย่าหาแต่คนเลอเลิศให้ได้ดังใจ

จงให้โอกาสกับทุกคนที่มีส่วนร่วม
ได้แสดงศักยภาพของเขา

การเปิดใจยอมรับความแตกต่างของสิ่งต่างๆ
และพร้อมที่จะเป็นหนึ่งในทีมที่แตกต่างอย่างกลมกลืน
คือศิลปะในการดำเนินชีวิตในโลกของความแตกต่างใบนี้

จงเป็นส่วนหนึ่งของ สีดอก กลีบดอก เกสรดอก
ของดอกไม้นานาพรรณที่สดสวยดาษดาอยู่ทั่วไป
แต่อย่าเป็นดอกไม้ทั้งดอก เพียงดอกเดียวในอุทยาน
เพราะจะอยู่อย่างโดดเดี่ยว อ้างว้าง และวังเวง
รอวันเฉา โรยรา ไร้ผู้เหลียวแล.



บอลโลก

สรรพสิ่งในโลกมี สองด้าน คือ ทางโลกย์ (โลกีย์) กับ ทางธรรม

ในทางโลกีย์สิ่งซึ่งชาวโลกคุ้นเคยอยู่ในวิถีชีวิต คือการประเมินค่าสิ่งต่างๆ ไปตามอารมณ์

มีความรู้สึก ชอบ ชัง และ เฉย (เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริง)

อารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวจะมีกิเลสที่ฝังอยู่ในจิตเป็นตัวชี้นำ

ในทางธรรมนั้นจะพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ตามกฎธรรมชาติ

ให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง)

คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกข์ (ทุกขัง)

และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง บังคับไม่ได้ดังปรารถนา (อนัตตา)

ทั้งนี้เพื่อถอดถอนความเห็นผิดในภาพมายา

และความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เรื่องบอลโลก ผู้ประพันธ์ก็มีเจตนาที่จะชี้ให้เห็นมุมมองทั้งสองด้าน

ระหว่างโลกย์กับธรรม เพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้อ่านใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์

หรือทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่สัมผัสสัมพันธ์และผูกพันอยู่ในชีวิตประจำวัน

ให้รู้เท่าทันโลกย์ ไม่ลุ่มหลง และนำธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์สุขต่อชีวิต

การแข่งขันบอลโลก ได้ปลุกกระแสขึ้นมาให้คนสนใจอย่างมากมาย

จากสื่อและองค์กรที่มีผลประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

โดยเฉพาะการปลุกกระแสในเมืองไทยเป็นไปอย่างต่อเนื่องท่วมท้น

จนคนไทยจำนวนมากคลั่งไคล้บอลโลกไปตามๆ กัน

บอลโลกได้สะท้อนให้เห็นสิ่งที่สร้างสรรค์หลายอย่าง

เป็นต้นว่าชัยชนะมาจากทีมเวิร์คที่ดี

ได้เห็นผู้เล่นมีจิตใจและร่างกายที่แข็งแกร่ง ไม่ย่อท้อต่อเกมหนัก

ได้เห็นความสามารถเฉพาะตัวและทักษะอันยอดเยี่ยมของผู้เล่น

ได้เห็นการวางแผนที่ดีสามารถแก้ปัญหาพลิกความเสียเปรียบมาเป็นได้เปรียบ

ทั้งหมดนี้สะท้อนถึงปรัชญาที่ว่า

มนุษย์พัฒนาได้ หากมีใจอ่อนน้อมเปิดรับการพัฒนา

การฝึกอย่างหนักเอาจริงเอาจังและต่อเนื่อง

ช่วยเพิ่มพูนศักยภาพของทีมให้สูงเด่นขึ้นมา

อย่างไรก็ตาม บอลโลกก็สะท้อนให้เห็นสิ่งที่น่าอับอาย

และให้ยาพิษหลายอย่างแก่ผู้ชม

เป็นต้นว่านักฟุตบอลนำเอาศิลปะการต่อสู้และมายากลมาแสดงในสนาม

ผู้ชมจึงเห็นแม่ไม้มวยไทย มีทั้งศอก เข่า ถีบ เตะ ในเกม

แถมยังมีการเล่น ตี่จับ กอดรัด ยื้อยุด ฉุดกระชาก ดึงเสื้อให้ดูอีกด้วย

บางครั้งก็เห็นวิชากรงเล็บมหากาฬตะกุยหน้าคู่ต่อสู้

นอกจากนี้ก็ยังมีมายากล แสดงให้ดู

ด้วยการทำสีหน้าเจ็บปวดรวดร้าว ล้มลุกคลุกคลานโดยที่ไม่ได้โดนอะไรเลย

สิ่งเหล่านี้เป็นตัวอย่างที่ไม่ดี ซึ่งจะระบาดไปอย่างกว้างขวาง

เราได้อะไรจากการดูบอลโลก

ถ้าดูอย่างโลกย์ๆ ก็จะได้ความสนุกสนานตื่นเต้น

ได้ลุ้น ได้ความมัน ความสะใจ สมหวัง และผิดหวัง

หากดูโดยใช้มุมมองทางธรรม บอลโลกก็จะให้แง่คิดสอนใจเรามากมาย

เป็นต้นว่าได้เห็นนักฟุตบอลทั้งสองทีมตั้งหน้าวิ่งไล่แย่งชิงลูกบอลไว้ครอบครอง

โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยตลอดเกมการแข่งขัน

แม้ว่าตนหรือฝ่ายตนจะได้ครองบอลไว้เพียงชั่วขณะก็ตาม

หันมาดูตัวเราขณะนี้ เรากำลังวิ่งไล่แย่งชิงอะไรอยู่

แน่นอนเราต่างไล่ล่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข กันทั้งนั้น

ลาภ หมายถึง เงินและสมบัติวัตถุ ทั้งที่มีวิญญาณ และไม่มีวิญญาณครอง

เมื่อได้มา ลาภนั้นก็ต้องเสื่อมไป คงทนอยู่ไม่ได้

ยศ หมายถึง ตำแหน่งหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ

ได้มาก็ต้องเสื่อมยศ พ้นจากตำแหน่งหน้าที่นั้นไป คงทนอยู่ไม่ได้เช่นกัน

สรรเสริญ หมายถึง การยอมรับ คำชม

ขณะที่มีผู้สรรเสริญ ก็มีผู้แอบนินทาทันที เป็นของคู่กัน

สุข หมายถึง ความสบายกาย ความสบายใจ ความสมหวัง

สุขที่ได้ก็ไม่เที่ยง ไม่ช้าก็มีทุกข์ตามมา ชีวิตเป็นเช่นนั้นเอง

ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นของคู่กัน

เรียกว่า ***โลกธรรม*** เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบ จึงต้องเข้าใจและรู้จักทำใจ

เมื่อนักฟุตบอลได้ลูกบอลมาครองแล้ว มีใครที่ครองลูกได้นาน

จะถูกคู่ต่อสู้ดาหน้ามาแย่งชิงลูกบอล ไปทันที

จึงต้องเลี้ยงหลบหลีก รีบหาทางส่งบอล ไปให้เพื่อน

ทั้งๆ ที่กว่าจะได้บอลมา ต้องเข้าแย่งแทบตาย

พอได้มา ก็ไม่สามารถครอบครองไว้ได้นาน

ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่เราหามาด้วยความเหนื่อยยากก็เช่นกัน

เมื่อได้มาแล้ว ก็ไม่สามารถครอบครองไว้ให้ได้นานสมดังปรารถนา

ไม่ช้าก็ถูกเขาแย่งชิงไป หรือต้องสละให้ผู้อื่น หรือต้องพลัดพรากจากไป

สิ่งที่ได้มาจึงเป็น **ของชั่วคราว** เท่านั้นเอง

นักฟุตบอลที่ต้องสูญเสียการครองบอล

อาจเพราะถูกแย่งชิง หรือส่งให้เพื่อนร่วมทีม

จะไม่เศร้าโศกเสียใจในการสูญเสีย

แต่จะตั้งหน้าวิ่งเข้าแย่งชิงเอามาใหม่โดยไม่ย่อท้อ

เมื่อได้แล้วก็ส่งต่อไป เพื่อทำเกมรุก

เขาจึงแย่งชิงบอลโดยหน้าที่

ครองบอลโดยหน้าที่ และส่งต่อโดยหน้าที่

ต่างทำหน้าที่ของตน เพื่อเป้าหมายคือชัยชนะของทีม

นักฟุตบอลต่างเข้าใจว่าทั้งหมดนี้เป็นเกมที่เขาต้องเล่นไปตามหน้าที่

ย้อนกลับมาดูตัวเรา

เมื่อถูกแย่งชิงของรัก ของหวง หรือ สละให้ผู้อื่น

เรามีความเสียใจ อาลัยอาวรณ์ ต่อการสูญเสียหรือไม่

ถ้ามี ก็แสดงว่าเรายัง ไม่ใช่ "มืออาชีพ"

เพราะไม่เข้าใจสัจธรรมเกมชีวิตว่า

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ได้มาต้องพลัดพรากจากไปอย่างแน่นอน

ถึงจะครอบครองอยู่ ก็เป็นเพียงชั่วคราว ไม่ถาวร

หามาตามหน้าที่ ใช้ไปตามหน้าที่

เกื้อกูลต่อผู้อื่นตามหน้าที่ ดูแลรักษาตามหน้าที่

ไม่ช้าไม่นานก็ต้องจากกันไป

เกมชีวิตก็เป็นเช่นเกมฟุตบอลในสนาม

ทุกๆ ขณะมีการเคลื่อนไหว เร่งเร้า ขัดแย้ง กดดัน พลิกผันอยู่ตลอดเวลา

เป็นไปตามเหตุปัจจัยของสิ่งแวดล้อม

ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาเหตุปัจจัยและตัวแปรต่างๆ

ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของมันให้ได้ดังปรารถนา

ผู้เล่นต้องรู้ถึงความเป็นจริงและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

เรากำลังเล่นเกมที่มีทุกข์เป็นฐาน

ทุกข์เพราะความกดดัน ความผกผัน ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

หากไม่เข้าใจธรรมชาติของเกมก็จะเล่นด้วยความทุกข์

การรู้จักทำใจเล่นไปตามหน้าที่ แม้จะเล่นในกระแสทุกข์ก็จะไม่ทุกข์

เป็นการเล่นที่มีศิลปะ

ตลอดเกมการแข่งขัน มีการทำผิดกติกาอยู่หลายครั้ง

ทำให้ตนเองและหรือคู่ต่อสู้ต้องได้รับบาดเจ็บ

เป็นการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น

เพียงเพื่อแย่งชิงลูกบอล หรือปกป้องลูกบอลจากคู่ต่อสู้

ย้อนกลับมาดูตัวเรา การแสวงหาและการปกป้อง ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

ทำให้เราทำผิดกฎ กติกา ของสังคม และจริยธรรมหรือไม่

หากทำผิด ย่อมเป็นการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น

นักฟุตบอลที่ทำผิดอาจเสียลูกโทษ โดนใบเหลือง หรือใบแดงจากกรรมการ

เราทำผิดอาจถูกติฉินนินทา เป็นที่รังเกียจของสังคม หรือถูกกฎหมายลงโทษ

ยิ่งกว่านั้น การกระทำยังเป็นตราบาปจารึกไว้ในจิต

เป็นวิบากกรรมที่จะต้องชดใช้ในภพชาติต่อไป

ทางด้านกรรมการ รวมถึงไลน์แมน

เราจะเห็นว่าตัดสินผิดพลาดอยู่เสมอ

อาจจะด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม

ในเกมชีวิต กรรมการและไลน์แมน

ก็เหมือนกับกระบวนการยุติธรรมทางสังคม ซึ่งมีข้อผิดพลาดไม่สมบูรณ์

เราจะหาความยุติธรรมที่เป็นธรรมในสังคมไม่ได้หรอก

มีแต่กฎแห่งกรรมเท่านั้นที่ให้ผลอย่างยุติธรรม

นั่นคือ ทำดี-ได้ดีที่ใจ ทำชั่ว-ได้ชั่วที่ใจของผู้ทำ

ใจที่สั่งสมความดี-ชั่ว จะมีผลต่อชีวิตของผู้ทำ ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

มาดูโคช หรือผู้ฝึกสอน

ตลอดเกมการแข่งขันจะมีความเครียดหรือความทุกข์ปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัด

ทุกข์เพราะผู้เล่นเล่นไม่ได้อย่างใจหมาย บ้างก็ตะโกนสอนลั่นข้างสนาม

ทุกข์เพราะยึดมั่นว่าทีมของตนจะต้องชนะ เพื่อตนจะได้หน้าตาชื่อเสียง

ความทุกข์ของโคชมาจากความยึดมั่นในตัวตน และของๆ ตนนั่นเอง

ย้อนกลับมาดูตัวเรา เราต่างพยายามกำกับสิ่งต่างๆ ให้ได้ดังใจ

ทั้งที่เป็นบุคคล และสมบัติวัตถุที่เรายึดมั่นว่าเป็นของๆ เรา โดยไม่ยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติว่าสิ่งทั้งหลายล้วนเปลี่ยนไป

คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่อาจบังคับบัญชาได้อย่างใจหมาย

ครั้นเมื่อไม่ได้ดังใจเราก็มีความทุกข์ ไม่ต่างจากโค้ชที่ออกอาการอยู่ข้างสนาม

คราวนี้มาดูผู้รักษาประตู ซึ่งถือว่ามีความสำคัญยิ่ง

ต้องใช้ สติ สมาธิ และ ปัญญา ในการป้องกันประตู

สติ คือ การตื่นตัว รับรู้เกมอยู่ตลอดเวลา

สมาธิ คือ ใจที่จดจ่ออยู่กับเกม โดยเฉพาะยามที่คู่ต่อสู้รุกเข้ามา

ปัญญา คือ ความสามารถในการรักษาประตู
ซึ่งต้องอาศัยแท็คติกและการตัดสินใจที่ดี

ไม่ว่าคู่ต่อสู้จะยิงมาทางด้านหน้า ด้านซ้าย ด้านขวา ด้านบน หรือด้านข้าง

จะเป็นลูกโด่ง ลูกเลียดพื้น ลูกย้อย หรือ ลูกไซด์

ผู้รักษาประตู จะใช้สติสมาธิและปัญญา ป้องกันอย่างสุดจิตสุดใจ

ย้อนกลับมาดูตัวเรา คู่ต่อสู้ของเราคือใคร

ทุกๆ ขณะที่ตื่นอยู่ คู่ต่อสู้ของเราก็คือ กิเลส ตัณหา นั่นเอง

เราปล่อยให้ทีมของกิเลส ตัณหา ยิงประตูใจของเราจนพรุนอยู่ทุกวัน

น้อยครั้งมากที่เราจะป้องกันรักษาประตูอย่างสุดจิตสุดใจ

มีแต่ปล่อยให้กิเลส ตัณหา พาลูกมายิงประตูตามใจชอบ

บ่อยครั้งที่ทีมของเราส่งลูกให้ทีมกิเลส ตัณหา
ไม่เพียงแต่เท่านั้น ยังทำลูกเข้าประตูตัวเองเป็นประจำ

ทีมกิเลส ตัณหา พาลูกเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เป็นช่องทางที่คู่ต่อสู้รู้ทางดีอยู่แล้ว เพราะเป็นจุดอ่อนของเรา

เราไม่ได้ฝึก สติ สมาธิ และปัญญาไว้ป้องกันประตู

จึงถูกยิงประตูพรุนอยู่ทุกวัน

แพ้อย่างไม่มีทางสู้

ที่จริงแพ้โดยไม่ได้ต่อสู้จะถูกกว่า

นอกจากนี้ยังแพ้โดยไม่ตระหนักว่าเป็นผู้แพ้

จึงเป็นผู้แพ้ที่น่าเวทนา

เอาเกมการแข่งขันฟุตบอลมาเป็นเครื่องสอนใจให้เกิดปัญญา

เราต้องปฏิวัติทีมเราเสียใหม่ เปลี่ยนวิธีการเล่นอย่างมืออาชีพ

(ข้อความต่อไปเป็นแนวคำสอนของหลวงพ่อทูล ขิปฺปปญฺโญ)

"ให้ทีมเรามีโอกาสแย่งลูกบอลจากคู่ต่อสู้

ลูกบอลก็คือความคิดนั่นเอง

คือไปทางโลกีย์ตามที่ฝ่ายกิเลสชักนำไปก็ได้

คิดไปทางธรรมตามที่ฝ่ายสติปัญญาชักนำไปก็ได้

ในอดีตที่ผ่านมาเราปล่อยให้ทีมกิเลสแย่งชิงลูกเอาไปครอง จึงคิดไปทางกิเลสหมด

ต้องฝึกให้ฝ่ายสติปัญญาแย่งลูกมาครอง จะได้คิดไปทางธรรม"

ฟุตบอลโลกจบลงไปแล้ว

แต่เกมแข่งขันฟุตบอลชีวิตดำเนินต่อไปไม่จบสิ้น

เร่งปรับปรุงทีมขึ้นมาใหม่ฝึกให้ฝ่ายสติปัญญาแย่งลูกมาครอง

พยายามป้องกันประตูโดยวางกำลังไว้ช่องทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

คอยสกัดกั้นไม่ให้ฝ่ายกิเลสลำเลียงลูกมายิงประตู

อย่างไรก็ตามเราต้องพยายามยิงประตูฝ่ายกิเลสให้ได้

ชัยชนะแต่ละครั้งจะช่วยสั่งสมกำลังใจและความจัดเจนในการต่อสู้

สู้ให้เต็มที่ สู้ด้วยใจเต็มร้อย

หากจะแพ้บ้างชนะบ้าง ก็ยังดีกว่าแพ้ตลอดกาล

นำความพ่ายแพ้มาเป็นบทเรียนหาทางแก้ไข

ตั้งปณิธานว่าสักวันเราจะเป็นผู้ชนะ ต้องเอาชนะให้ได้

จะไม่ยอมเป็นผู้แพ้ที่น่าเวทนาอีกต่อไป.

(๒ กรกฎาคม ๒๕๔๕)



ความดี

❀ หอมกลิ่นดอกไม้ยังคลายหอม
กลิ่นพะยอมหรือจะหวนทวนลมได้
แต่กลิ่นศีลกลิ่นธรรมประจำใจ
ขจรไกลทั่วทิศตรึงจิตนาน

❀ ดุจความดีที่ทำย่อมนำผล
ดีเพื่อตนชื่นชมเพียงลมผ่าน
ดีเกื้อกูลมหาชนคนจดจาร
อยู่ชั่วกาลหอมไกลไปทั่วแดน.

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ



ประวัติ พระอาจารย์
ชาญชัย อธิปญฺโญ

ท่านเกิดเมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๔๘๖ ที่ อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา บุตรของนางหมวย และนายเจ็กเม้ง แซ่ลิ้ม

ใฝ่ฝันอยากเป็นนักประพันธ์ตั้งแต่เด็กจึงเข้ากรุงเทพฯ เรียนต่อที่โรงเรียน สวนกุหลาบวิทยาลัย และโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จบปริญญาสาขาวารสาร ศาสตร์ (สื่อสารมวลชน) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ระหว่างทำงานก็หาโอกาส เรียนจนจบปริญญาสาขารัฐประศาสนศาสตร์ จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) เมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๔

เคยทำงานเขียนบทภาพยนตร์ที่ไทยทีวี ช่อง ๔ (ช่อง ๙ อสมท.) งานธนาคาร งานสถาบันการเงิน เป็นอาจารย์สอนมหาวิทยาลัยรามคำแหง บริษัทในเครืออังกฤษตรางู, สหพัฒนพิบูล สุดท้ายเมื่อปี ๒๕๔๒ เป็นผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

มาเริ่มเข้าวัดฟังธรรมเมื่อปี ๒๕๒๒ จนปี ๒๕๒๗ ได้มีโอกาสเข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กับคุณแม่สิริ กรินชัย ๗ วัน จากที่เคย

หลงผิด ไม่รู้เรื่องพระพุทธศาสนา มาเป็นผู้สนใจพระพุทธศาสนา อันเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต ต่อมาไม่ว่าจะทำงานที่ใด มักจะได้รับมอบกิจกรรมด้านธรรมะในองค์กรเสมอ ยิ่งเพิ่มศรัทธาในพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น ได้เข้าปฏิบัติกรรมฐานทุกปีและได้แสวงหาครูบาอาจารย์และศึกษาแนวทางปฏิบัติต่างๆ อยู่เสมอ

ในปี ๒๕๓๐ มีความประสงค์จะออกบวชยาวไม่มีกำหนด แต่ติดภาระบุตรชาย ๒ คนยังเรียนอยู่ จึงบอกความประสงค์ให้ภรรยาและบุตรทราบเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจแต่เนิ่นๆ แล้ววันนั้นก็มาถึง เมื่อบุตรทั้งสองจบปริญญา มีงานทำเรียบร้อย ท่านได้อุปสมบทที่วัดป่าบ้านค้อ ซึ่งหลวงพ่อทูล ขิปปปัญโญ เป็นเจ้าอาวาส เมื่อ ๘ กรกฎาคม ๒๕๔๓ แล้วไปจำพรรษาอยู่ที่วัดตาดน้ำพุ อำเภอบ้านผือ อุดรธานี

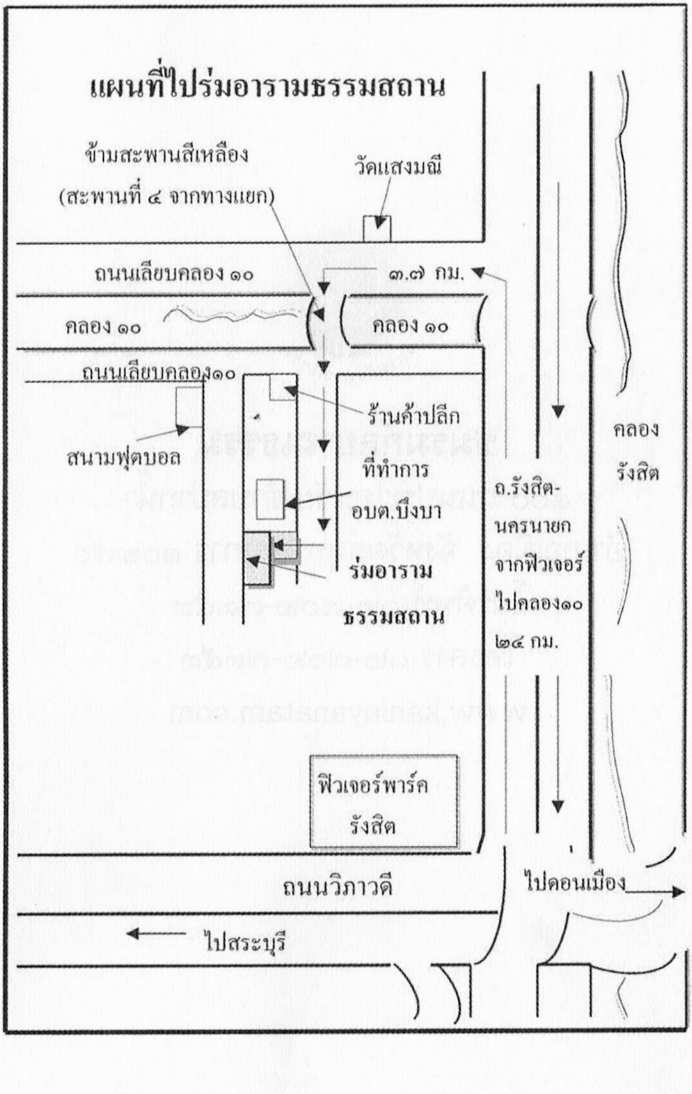
ปัจจุบันท่านจำพรรษาอยู่ที่ร่มอารามธรรมสถาน ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คลอง ๑๐ (ฝั่งธัญบุรี) ตำบลบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี

ท่านได้เขียนหนังสือธรรมะไว้หลายเล่ม เช่น จริงตามความเป็นจริง, กรรมใดใครก่อ: (กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด) ปมปริศนาสีนามิ, จากหอคอยสู่ดวงดาว, บัญชีบุญ - ดอกเบี้ยบาป (บัญชีชีวิต, ชีวิตคือละคร), เราเลือกเกิดได้ และความจนที่น่ากลัว

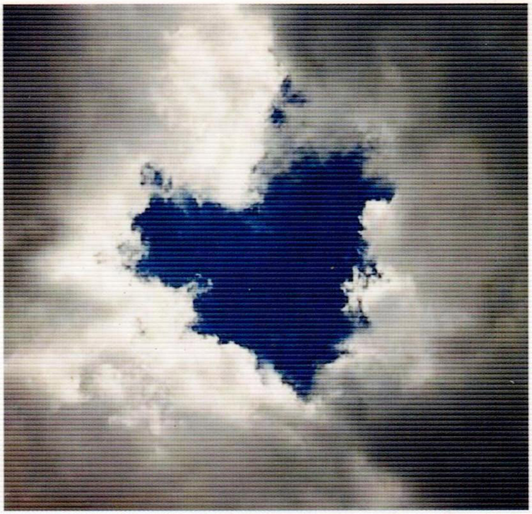
ประวัติ
ร่มอารามธรรมสถาน



ร่มอารามธรรมสถาน ตั้งอยู่ที่ คลอง ๑๖ ตำบลบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี เป็นสาขาของวัดตาดน้ำพุ ซึ่งมีพระครูปิยสีลาจารย์ (พระอาจารย์ไชยา อภิชโย) เจ้าคณะอำเภอบ้านผือ (ธ.) เป็นเจ้าอาวาสวัดตาดน้ำพุ (ปี ๒๕๕๐) โดยที่หลวงพ่อชาญชัย อธิปญฺโญ สร้างร่มอารามธรรมสถานขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะเผยแผ่พุทธธรรม และการอบรมปฏิบัติธรรม โดยจัดหลักสูตรปัญญา อบรมใจระยะเวลา ๓ วัน และหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔ ระยะเวลา ๙ วัน การเข้าอบรมที่ต่อเนื่อง จะช่วยยกระดับความรู้และความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพจิต และคุณธรรมของผู้เข้ารับการอบรมให้ดียิ่งขึ้น อันจะยังประโยชน์เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิต ทั้งในครอบครัว หน้าที่การงาน และสังคม


แผนที่ไปร่มอารามธรรมสถาน
ข้ามสะพานสีเหลือง
(สะพานที่ ๔ จากทางแยก)
วัดแสงมณี
ถนนเลียบคลอง ๑๐
๓.๗ กม.
คลอง ๑๐
คลอง ๑๐
ถนนเลียบคลอง๑๐
ร้านค้าปลีก
สนามฟุตบอล
ที่ทำการ
อบต.บึงบา
ร่มอาราม
ธรรมสถาน
ถ.รังสิต-
นครนายก
จากฟิวเจอร์
ไปคลอง๑๐
๒๔ กม.
คลอง
รังสิต
ฟิวเจอร์พาร์ค
รังสิต
ถนนวิภาวดี
ไปดอนเมือง
ไปสระบุรี

ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
www.kanlayanatam.com



สิ่งที่เราเห็นหลายอย่าง ไม่ใช่ความจริง
ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่าง ที่เราไม่เห็น

สิ่งที่เราเชื่อหลายอย่าง ไม่ใช่ความจริง
ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่าง ที่เราไม่เชื่อ

สิ่งที่เราคิดหลายอย่าง ไม่ใช่ความจริง
ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่าง ที่เราไม่คิด

ชีวิตของเราจึงอยู่กับสิ่งที่ ลวงตา ลวงใจ

ชมรมกัลยาณธรรม

www.kanlayanatam.com
www.romaram.org

เหรียญ มีสามด้าน   **พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ**